

Orlovsrapport 2015

KOMPAS

SELVUDVIKLING I HØJSKOLEREGLI



JESPER ANDERSEN

Indholdsfortegnelse

RESUME	2
MÅLSÆTNING	2
FORFATTEREN OG OPGAVEN	3
ARBEJDSPROCESSEN OG STATUS QUO	4
BOGENS DELE	6
UDSNIT AF BOGEN	7
<i>Den Nødvendige Udvikling</i>	7
<i>Kompas Lærebog</i>	17
<i>Brandbjerg og Pentagrammet</i>	44
<i>Fremtidslaboratrium Højskole</i>	54
LITTERATURLISTE	68

Resume

I min 5 mdr. orlov i starten af 2015 har jeg skrevet på en bog om det befrugtende møde mellem selvudvikling og højskole. Dermed er 25 års selvudviklingspraksis og 20 års højskolelærerpraksis blevet sammenskrevet. I rapporten er der udsnit fra bogens dele med tanker og øvelser fra en lærebog i selvudvikling, et samlet selvudviklingsmæssigt syn på Brandbjergs fire hovedfag og et konceptforeslag til udvikling af og på fremtidens højskole.

Målsætning

Min målsætningen var fra starten at beskrive selvudvikling som højskolefaglighed og højskoledannelse i tre niveauer:

- en lærebog i selvudvikling, forventet længde ca. 60 sider
- en ny selvudviklingsinspireret måde at anskue Brandbjerg Højskole's hovedfags-sammensætning på, forventet længde ca. 10 sider
- en nytænkning af højskolernes fremtidige rolle i Danmark, forventet længde ca. 20 sider

Udover det skriftlige arbejde var det min målsætning i tillæg at skabe:

- musik-kompositioner til understøttelse af et udvalg af lærebogens øvelser - tilgængelige som lydfiler, linket til fra Brandbjergs hjemmeside, forventet længde ca. 30 min.

- videoer med instruktioner til et par af lærerbogens øvelser. Ligeledes linket til fra hjemmesiden, forventet længde ca 30 min.

Det skal her nævnes, at optakten til Kompas Lærebog blev en selvstændig del under tilblivelsen, således at bogen nu fremstår i fire dele: de tre dele som er beskrevet i målsætningen plus en introduktionsdel til hele bogens tema.

Forfatteren og opgaven

Jeg vil gerne introducere mig selv som forfatter: jeg må indrømme at dette er mit livs første store skriftlige projekt. Jeg har indtil nu været lykkeligt uvidende om det store arbejde, men også den store tilfredsstillelse, der ligger i at skrive dybtgående om et interessant emne. Mit skriftlige livsforløb har kort fortalt været - at slippe for at skrive, så godt som det overhovedet kunne lade sig gøre. Jeg har til gengæld i barndom og ungdom udviklet andre udtryksformer, hovedsagligt musikalske, og kunne derfor starte på en konservatorieuddannelse i rytmisk musik uden en studentereksamen. Musikuddannelsen kunne tilmed gennemføres uden de store skriftlige sværds slag.

Siden har jeg som højskolelærer nogen gange skulle udtrykke mig skriftligt - ikke mindst om fagindhold og indholdsplaner. Dette arbejde er jeg gået lidt modstridende men også modigt til og har syntes det var utroligt spændende, når jeg bare kom godt ind i det. Det har dog altid foregået i et utroligt langsomt tempo, da jeg har manglet erfaring i både skriftlig strukturering og retskrivning.

Så hvad får nu en let analfabetisk musiker til at skrive en bog om selvudvikling? Jeg har siden jeg gik på konservatoriet interesseret mig for den indvendige, den psykiske side af tilværelsen. I starten mest mit eget indre, men efterhånden den mere generelle indvendige side i mennesker, som er på spil, i - og mellem - os og som kommer til udtryk på et væld af måder i det ydre. Det indre er på spil når mennesker reagerer forskelligt på de samme ydre vilkår og det er på spil når man føler noget sammen. Så når mangfoldigheden er tydelig eller når samhørighedsfølelsen og fællesskabsfølelsen blomstrer, er det fordi der inde i de enkelte i en gruppe åbnes til nogle kvaliteter som strømmer de andre i møde i form af ægthed, venlighed, åbenhed, inklusivitet og imødekommenhed.

Dette menneskelige indre har haft min største interesse i 25 år, ikke mindst i den direkte konfrontation med det - i den meditative praksis - som jeg har dyrket intensivt i 15 år.

Efter at jeg i 15 år havde undervist i musik på Den Rytmske og Brandbjerg højskoler, havde vi på Brandbjerg på et tidspunkt en snak, om vi skulle foresætte med kun at have tre hovedfag efter vi havde lukket et ned, eller om vi skulle starte et helt nyt et op. Her øjnede jeg muligheden for at skifte hest efter 20 år som musiker og musiklærer. Det der havde været min fritidspassion og som efterhånden havde overtaget al min fritid kunne blive min hovedbeskæftigelse. Præcis på samme måde som det havde været med musik 25 år tidligere, hvor jeg søgte konservatoriet.

Jeg havde allerede haft valgfag i selvudviklingsemner i en årrække, så springet var ikke uoverkommeligt stort.

I 2011 startede vi det nye hovedfag i selvudvikling op og døbte det Kompas. Vi ansatte samtidig en afløser på musik siden.

Siden da har Kompas udfoldet sig, som man kun havde turdet håbe på det ville.

Jeg har hele tiden gerne villet samle min viden og erfaring om faget i en skriftlig form, men har ikke haft held med det, da jeg ikke har haft den fornødne tid til processen. Så hvordan skulle jeg komme rigtigt i gang med at skrive? En gammel højskolekollega fra Vig havde skrevet om klaverpædagogik under en betalt orlov og det gav mig ideen til at skrive en lærebog mm. under en betalt orlov.

Med et næstent dumdrigt mod tænkte jeg, at hvis jeg ikke kunne skrive når jeg startede, eller hvis det i hvert fald gik uhyre langsomt, kunne jeg lære det hen ad vejen. Jeg havde utrolig meget lyst til projektet og fik også en masse gode ideer til hvordan jeg kunne arbejde med det. Jeg skrev en omhyggelig ansøgning og fik bevilget 5 mdr. orlov. Hurra!

Det har vist sig at holde stik at jeg havde meget at skrive om. Rigtig meget endda. Det har også vist sig at jeg kunne lære at skrive bedre. Jeg er idag mange gange hurtigere og dygtigere til det, end da jeg startede.

Det er utroligt, så godt man lærer og så sjovt det er, når man brænder for det man vil lære.

Arbejdsprocessen og status quo

Jeg havde selvfølgelig regnet med, at jeg kunne færdiggøre opgaven på den estimerede tid. Selvom det var en ambitiøs målsætning, havde jeg en rigtig god følelse af det og har hele vejen igennem haft meget lyst forbundet med projektet. Jeg har også haft gode hjælpere tilknyttet.

Det har overrasket mig hvor meget jeg skal skrive, for at finde ind til det som jeg virkelig mener - på skrift. Det er meget anderledes, end når man taler med

nogen, hvor der er så mange andre kommunikationsniveauer igang end bare ordene. I skriften står ordene tilbage, så der skal man virkelig stå inde for dem. Det har været spændende at studere dannelsesbegrebet og se at dannelse i det gamle grækenland har været synonymt med veltalenhed. Det forstår jeg bedre nu, men denne gamle musiker har langt igen før at han bliver virkelig veltalende - i hvert fald på skrift. Men forsøget har tændt mig og jeg er slet ikke færdig med at skrive.

Den eneste måde jeg har kunnet skrive på har været *Trial and error*. Hvis jeg først havde skullet lære en skrivemetode, før jeg gik igang, havde jeg helt sikkert fået kvalme. Jeg har haft brug for at komme med noget inde fra mig selv, som jeg så kunne spejle i mere smarte måder at skrive på senere. Og nu hvor jeg er ved vejs ende i orloven, har jeg virkelig lyst til at lære at skrive på andre måder også.

Jeg tror, at jeg har kunnet bruge mange af mine mere velkendte og trænede kvaliteter i skiveprocessen. Fra musikken har jeg kunnet bruge sansen for sprogets rytme og ordenes klang. Fra meditationserfaringer har jeg kunnet bruge, at det jeg skriver er i kontakt med en kerne af ægthed indeni. Fra selvudvikling har jeg kunnet bruge at have sans for at lade helhedens interesser komme til orde. Fra højskolelærergerningen har jeg kunnet gøre stoffet mere pædagogisk tilængeligt. Så det er måske endt med at bogen og rapporten, trods alt, for nogen, kan være spændende læsning.

Det har været super spændende og inspirerende at arbejde mig ind i denne proces. I starten var det mest selve det at skrive. Efterhånden blev det at få bogens emne beskrevet så godt som muligt, i dens helhed og dens detaljer. Og i den sidste fase har jeg mere bare forsøgt at blive færdig.

På trods af at jeg har skrevet en måned mere end orloven gik til, er jeg endnu ikke færdig med bogen. Men selvfølgelig tættere på end nogensinde før.

Projektet er svulmet op sine steder. Jeg har måttet sande, at der var meget mere stof i det jeg skrev om, end jeg havde været klar over fra start. Jeg har ofte været streng og "killed darlings", men der er stadig noget at gøre der. Samtidig er der stykker i bogen, der endnu ikke er foldet helt ud.

Første del (lærebogen) der skulle fylde ca 60 sider, er blevet delt i to der tilsammen fylder ca 120 sider nu (med 2400 anslag med mellemrum pr. side). Denne del af opgaven, som har med min konkrete erfaring af selvudvikling og højskole at gøre, rummer så fyldige størrelser i mit liv, at det har været svært at gøre det mindre. Her mangler stadig anslået 40 sider, før denne del er på plads.

Bogens tredje del *Brandbjerg og Pentagrammet* bliver anslået 10 sider længere (20 ialt). Den sidste del anslås at komme til at passe med de 20 sider som var planlagt.

I den musiske del der skulle følge med bogen, er jeg et stykke i processen, men har også undladt at prioritere at blive færdig her, fordi jeg har lettere ved dette mere velkendte arbejde og fordi at forsøget på at nå at skrive bogen færdig har taget al tiden.

På samme måde med undervisningsvideoerne, som jeg har indholdsforslag til, men hvor jeg ikke har arbejdet konkret med optagelserne af dem, da jeg har villet prioritere skrivningen først.

Så på trods af en ensidig opprioritering af skrivningen i de sidste to måneder, må færdiggørelsen af bogen lade vente på sig. Nu starter hverdagen på højskolen snart og så regner jeg med, at jeg finder tid (lysten er der) i løbet af de næste måneder til først at få bogen færdig. Dernæst at få den trykt og endelig at arbejde musikken og videoerne på plads. Først da er dette omfattende arbejde helt færdigt. Men jeg er meget fortrøstningsfuld, da det går så meget hurtigere nu end tidligere med at skrive. Og der er som sagt stadig meget lyst forbundet med det.

Bogens dele

Bogen er delt i fire. Den første del *Den Nødvendige Udvikling* beskriver grundlaget og forståelsesrammen for bogens overordnede emne *Selvudvikling i højskoleregi*. De resterende dele er: *Kompas Lærebog*, *Brandbjergs Empatistjerne* og *Fremtidslaboratorium Højskole*.

❖ Første del - Den Nødvendige Udvikling

Introduktion til bogens overordnede tema. *Højskolen* beskrives som et særligt rum for nødvendig dannelse og læring. *Selvudvikling* beskrives som en udviklingsvej, der fremmer kontakten til personlighedens kerne og til den personlige helhed, dens ressourcer og dens behov. *Menneskeheden* beskrives som værende i krise, hvor udvikling af samhørighed og samarbejdsevne er de afgørende faktorer for at løse krisen.

❖ Anden del - Kompas Lærebog

En lærebog eller håndbog i selvudvikling. Heri beskrives hvordan der undervises i dette emne på Brandbjerg Højskoles selvudviklingshovedfag

Kompas. Der gennemgås en række essentielle temaer og der beskrives en række øvelser som er centrale i undervisningen.

❖ Tredje del - Brandbjerg og Pentagrammet

Heri gøres et forsøg på at bringe Brandbjerg Højskoles fire hovedfag sammen på en ny måde. De er blevet indplaceret som dele i en dynamisk helhedsmodel kaldet Pentagrammet. En helheds, udviklings og trænings - model udformet af dr. phil Jes Bertelsen. Med dette greb forsøger jeg at anlægge en visionær selvudviklingsmæssig ramme omkring de fire fag.

❖ Fjerde del - Fremtidslaboratorium Højskole

Et bud på en nytænkning af højskolens rolle i Danmark. Fremtidens højskoleophold fremstilles som U-processer, et begreb som er afledt af den tysk-amerikanske ledelses- og samfundsforsker Otto Scharmer 's U-teori. En U-proces betegner en samlet bevægelse man kan foretage for at fremme innovativ udviklingstænkning og -handling. Intentionen med at lade højskolen møde U-teorien er, at højskolen derved kan påtage sig rollen som et særligt eksistentielt afprøvende fremtidslaboratorium.

Udsnit af bogen:

Første del

Den Nødvendige Udvikling

- Introduktion til bogens overordnede tema. *Højskolen* beskrives som et særligt rum for nødvendig dannelse og læring. *Selvudvikling* beskrives som en udviklingsvej, der fremmer kontakten til personlighedens kerne og til den personlige helhed, dens ressourcer og dens behov. *Menneskeheden* beskrives som værende i krise, hvor udvikling af samhørighed og samarbejdsevne er de afgørende faktorer for at løse krisen.

I bogen starter jeg ud med at indkredse hvad jeg ser som højskolens mange muligheder for lære og være i kombination, bl.a:

"På højskolerne er der seriøsitet og vilje til at opnå resultater og viden - man er der for at lære noget - men der er også tid og plads til, at personliggøre og reflektere over det man lærer, laver og taler om. Kostskolerammen om undervisningen lægger op til at man sætter

læringsindholdet i et større perspektiv, et helhedsperspektiv, fordi hele elevens hverdag leves på skolen.

Oftest er der også undervejs plads og tid til at undersøge hvad der opstår af helt nye og uforudsete impulser i et undervisningsforløb. Læring bliver dermed blandet sammen med improvisation og spontanitet."

Højskolens læringsrum lægger altså op til at man inddrager og arbejder med det hele menneske:

"Eleverne, og i nogen grad også lærerne, følges ad gennem dagen i en så stor mængde af væsensforskellige situationer, fx morgenmad, fællessang, gruppearbejde, pauser, fag, fællesarrangementer, fritid og fest, at selv hvis man ønskede en skarpere opdeling mellem seriøsitet og sjov, arbejde og fritid osv., ville det være meget svært at gennemføre. At det forholder sig sådan er en af højskolens helt store styrker."

- og kostskoleformen støtter den enkelte i fælleskabet, den større helhed der inkluderer de enkelte individer:

"Højskoleopholdets klare rammer, fraværet af eksaminer med deres særlige præstationspres og den megen tid til socialt samvær på højskolen, giver ret hurtigt mange af eleverne en dyb form for fællesskabsfølelse med de andre elever - og med skolen (lærerne, personalet). En størrelse, bredde og dybde af et fælleskab, som ikke er almindelig at have."

Der næst sætter jeg fokus på forholdet mellem det ydre og det indre.

"Ingen af de to verdener (ydre og indre) kan eksistere uden den anden. Det psykiske bor i det fysiske i kroppen og er afhængig af den for overhovedet at kunne eksistere. Og det fysiske kan kun erkendes, blive bevidstgjort, hvis der er en psykisk enhed til at erkende det; en bevidsthed, nogle følelser, en opmærksomhed. Så de to sider af tilværelsen er gensidigt afhængige. Dermed følger det næsten automatisk, at det må være vigtigt at orientere sig mod og udvikle begge retninger for at skabe en så stærk og velfungerende personlighed som muligt.

For mig giver det i hvert fald umiddelbar mening.

Jeg vil i det følgende forsøge at folde denne mening ud, så den måske

kan inspirere dig til at finde dig til rette med begge retningers vigtighed. Imellem de to retninger er der et mere neutralt punkt. Balancen mellem ude og inde. Har man etableret dette mere neutrale udgangspunkt, kan man bedre lade de personlige præferencer råde, når man skal skabe det blandingsforhold af ydre og indre indhold man synes er vigtigt at bruge sin opmærksomhed på. Det blandingsforhold man personligt bedst kan leve med. Men aner man ikke hvad der findes af bevidste og ubevidste dynamikker indeni, er man overladt til tro og/eller fornægtelse på det punkt.

Ingen modsætning

At udvikle kontakten indeni - ind imod sin personligheds kerne, er ikke en modsætning til at ville engagere sig i omverdenen og prøve at forbedre den for sig selv og andre. Tværtimod. For mig at se er det i en god vekselvirkning mellem det ydre engagement og den indre kontakt, at livet leves optimalt."

Jeg lader Jung komme til orde angående den indre verdens gyldighed, virkelighed og nødvendighed:

"For at beskrive de svære vilkår for den indre verden, bringer jeg her et udsnit af et interview med den sveiziske psykiater C. G. Jung, som blev vist i amerikansk fjernsyn i 1957. Vilkårene har nok ændret sig på nogen punkter siden da, men meget af fortællingen rammer stadig hovedet på sømmet. (*min oversættelse*)

"Når du observerer den ydre verden ser du mennesker, bygninger, himlen. Du ser objekter som du kan røre ved. Men når du observerer dit indre, ser du billeder i bevægelse. En verden af billeder - det man kalder for fantasier. Men disse fantasier er *facts*. Det er et fact, at en person har de og de fantasier. Og det er så virkeligt, at en anden kan dø på grund af de fantasier, eller broer kan bygges ud af dem. Alle husene omkring os har været fantasier. Alt menneskeskabt var fantasi til at begynde med. Fantasi er en form for energi, på trods af at du ikke kan måle den. Det er en manifestation af *noget*. Og *det* er en realitet. Det er ikke til stede på en måde, så det kan vises, men alligevel er det et fact. De psykiske begivenheder er altså facts eller realiteter. Når du observerer strømmen af billeder indeni, observerer du et aspekt af verden, af verden indeni.

Den mand der orienterer sig i den ydre verden, det omgivende samfund, ved hjælp af sine sanser, synes bedre funderet end ham der orienterer sig i den indre verden, for den indre verden er ingenting i folks bevidsthed. Men denne indre verden er ligeså vel funderet. Desværre er det introverte menneske bange for den eksterne verden og vil i høj grad være undskyldende i forhold den indre viden han besidder. Bl. a. fordi at verden er så helvedes ekstrovert, specielt USA, men også fordi at den introverte ikke ved, at han beskuer *verden* indefra. Den viden kan give ham værdighed og sikkerhed, for der er brug for ham. I vore dage hænger verden i en tynd tråd og det er menneskets (ubevidste) psyke der er skyld i problemerne”.

I denne udtalelse giver Jung en god grund til at arbejde med sit indre, sin psyke. Nemlig den, at menneskets manglende kendskab til psykens ubevidste sider truer vores verden og at der er brug for at vi får øje på, hvad der på spil indefra i os.

Jeg beskriver derpå en række goder ved at udvikle sig i sit ydre liv:

"...evnen til at tjene penge, få succes og anerkendelse; evnen til at dele ud af sig selv og vise kærlighed overfor familie og venner; den sociale kommunikative evne, den kreativt skabende evne, tilegnelsen og ophobningen af vigtig viden, træningen af kroppen..."

Disse og mange flere evner i det ydre er det vigtigt at holde fast i og forbedre, men for mange mennesker stopper det her. Det bliver kun den ene halvdel af livet der udfoldes:

"Når man bliver ældre og ikke selv er i stand til komme videre i den udvikling som har et ydre mål, vælger mange i stedet leve for, at samme udvikling lykkes for ens børn og børnebørn. Der er meget almindelig sund fornuft, sammenhold, ambition, glæde ved at lykkes og konkurrence i et liv der prioriterer succes i den ydre verden. Men det har også sin pris. Selvom man kan sige meget godt om konkurrence, er der desværre altid både en taber og en vinder."

Her tilbyder den indre udvikling en anden og mere *bæredygtig* udvikling i vores tid. Det gælder stadig ikke om at slippe, eller vende ryggen til, den ydre

udvikling, men om at få øje på det store potentiale i den indre. Det er det vi vil med selvudvikling - bl.a. på Kompas:

"Med selvudvikling går ønsket om udvikling i den anden retning. Man går efter indre vækst i stedet for ydre. Gennem indre træning, selvundersøgelse, integration af personlige modsætninger og fordybelse i sin personligheds kerne forsøger man at komme i kontakt med et mere autentisk eller ægte lag af sig selv. Med kontakt til dette mere autentiske lag prøver man nu at leve i et balanceret samspil med den ydre verden, i stedet for at spille tiden med at forsøge at være, eller foregive at være, noget man dybest set ikke er. Der er meget forskel på at møde en person der har en god kontakt med sin kerne, som er *centreret*, og en der ikke er. I mødet med en som er godt hjemme i sig selv, kan det synes som om, at man møder et *ægte* menneske og det kan faktisk være ganske rørende i sig selv. Der opstår let en stor grad af samhørighed, når mennesker rækker ud, og mødes, fra et dybt og bevidstgjort sted i dem."

En selvudviklingsproces kan være krævende og det kan være svært at se sine fremskridt. De er ofte at finde i de små ændringer i den umiddelbare måde man er i stand til at være sammen med lidt mere af sig selv på:

"Det er ganske svært at ændre sine vaner, og man bliver ikke super meget ændret ved at lave selvudvikling i nogle måneder. Men der hvor man ændrer sig og får lidt bedre fornemmelse for sin egen indre virkelighed, kan det føles utroligt værdifuldt, fordi oplevelsen af at være den man er og *være til* simpelthen kan synes mere ægte, spontan og meningsfuld.

Der er vildveje i introspektion og de er vigtigt at huske, når man går i gang med en selvudviklingsproces:

"Hvis træningen bliver forstået forkert, kan det føre til selvoptagethed og åndfraværelse at lave selvudvikling - og det er det modsatte af hvad meningen med det er - selvom man i perioder måske må acceptere at være lidt mindre i kontakt udad end man er vant til. Den mindre kontakt kan komme af, at man, når man lige er gået i gang med selvudvikling og har fået en god fornemmelse for det, kan ønske at al kontakt til andre nu skal have en særlig dyb og vedkommende karakter. Med den indstilling kan man nemt blive skuffet, for hverken én selv eller andre er i stand til

at mødes på et dybt plan hele tiden - uden at det bliver meget selvhøjtideligt (og så er det i virkeligheden ikke særligt dybt længere). Så hvis man er meget optaget af selvudvikling, er det en god ide at huske, at der skal være plads til mange slags kontakt i løbet af en dag, også almindelige møder med smalltalk, fordi man i de møder giver plads til den helt almindelige basale sociale kontakt, som er et vigtigt "smøringslag" mellem ingen kontakt og dyb kontakt."

Det er idag blevet meget lettere at få søge inspiration og få undervisning i selvudvikling end det har været tidligere:

"I vores verden er der meget fokus på det ydre - hvad vi siger og gør. Hvem vi er sammen med og hvad vi kan få ud af det. Der er et stort krav til den enkelte om udadvendthed og handlen. Den voksende skare af mennesker, der seriøst bruger selvudvikling til at fremme deres positive livsførelse, kan ses som en modbevægelse til dette krav.

Der er stor frihed i, at fordybelse indad idag er langt mere alment accepteret end det har været tidligere. Det er fx. muligt at få vejledning af et væld af forskellige lærere, med deres forskellige træningsveje til selvfordybelse. Igennem de sidste ca. 40 år er det blevet almindeligt med meditation, yoga og andre fordybelses-teknikker. Med ungdomsoprøret i slutningen af tresserne kom der en bølge af inspiration vedrørende selvfordybelse til Danmark, sammen med den gennerelle åbenhed overfor alt hvad der var anderledes (og ikke-kapitalistisk). Der var en vis naiv interesse for kultur, meditation og religiøsitet fra østlige lande, som blev blandet med eksperimenter med stoffer, fri sex, kollektiver, fællesøkonomi og meget andet.

Fra ungdomsoprørets dage til nu er der kommet mange nye former for selvfordybelses-praktikker til landet, ofte fra USA. Igennem denne periode har en række traditioner langsom fundet fodfæste og former, der passer til den danske kultur og mentalitet. Man kan derfor idag gå til yoga på enhver aftenskole og meditation er så almindeliggjort og videnskabeligt accepteret, at det er en del af universitetsverdenen, fx ved Center for Mindfulness på Århus Universitet. Der er også i populærkulturen - i reklamer, romaner, ugeblade og film - en stor repræsentation af mennesker der træner deres indre. Meget er stadig vældigt naivt (ånden fra 68) fremstillet, men ind imellem er der også solide beskrivelser, som baner vejen for, at man som almindelig borger

virkelig kan lære noget om dette store felt - hvis man altså ønsker det. Eller beskrivelserne viser hen til steder hvor man kan.

Ens egen selvudviklings-træning kan støttes af undervisning, hvad jo er hele formålet med at have det som et fag på højskolen. Men det er vigtigt, at man er bevidst om lærerens rolle og om der er en god etik og professionalisme i hendes undervisning. Der er mange amatører i dette felt som ødelægger selvudviklingens faglige troværdighed:

"Mange mennesker søger personlig udvikling. Og tilsvarende mange mener, at de kan hjælpe med at fremme den slags udvikling hos andre. De er aftenskoleundervisere, coaches, terapeuter, guruer, clairvoyante, eksistentielle vejledere, bloggere, youtube-video-undervisere, højskolelærere, forfattere og alt muligt andet godt - og skidt. Der findes faktisk rigtig mange dygtige professionelle mennesker, som kan hjælpe til, når man forsøger at overvinde udfordringer, opnå indsigt og udfolde indre resourcesider. Men det er desværre også let at finde folk, der langtfra ved hvad de laver."

og

"Det er en delikat sag at vejlede andre angående det der foregår indeni. Men her adskiller det sig ikke meget fra det arbejde som fx en psykolog udfører. Forskellen er, at der indenfor selvudvikling er så mange lærere der er selvudnævnte eller dårligt uddannede eller med meget lidt egentræning i det de underviser i. Derfor kræver det, når man skal finde en god selvudviklingslærer, at man kigger kritisk efter hvor de er uddannet, af hvem, hvordan, hvor længe og hvordan vedkommende selv træner det perspektiv han underviser i. Man kan blive eksamineret instruktør i det ene og det andet (fx. mindfulness) efter et weekendkursus og det er jo virkelig ikke holdbart."

Om (den oplagte) sammenstilling af højskole og selvudvikling skriver jeg:

"*Selvudvikling* - handler dybest set om at få bedre kontakt til sin personligheds kerne og med denne kernekontakt leve og handle i verden. Samtidig arbejder man i selvudvikling på at integrere så mange dele af personligheden som muligt i en overordnet samlet helhed.

De to intentioner arbejder konstruktivt sammen:

- med et bedre kendskab til mere af sin personlighed, får man også en lettere adgang til kernen, det centrale i personligheden
- når man skal undersøge og integrere vanskelige eller ubevidste sider af sin personlighed i sin bevidsthed, er det en stor hjælp at kontakten til kernen er mere klar og sikker

Rent praktisk forsøger man at have sig selv med i alle de ting man gør. Man undlader at gå for meget på kompromis med hvem man dybest set er. Og man forsøger ikke at lave et for destruktivt hæmme på sig selv, for at fremstå på en bestemt "rigtig" måde."

og

"*Højskolen* - handler tilsvarende om, at man finder sin egen stemme i fællesskabet og undgår at miste sig selv, blive uniformeret og mene alt det "rigtige". Højskolen fremmer, ved hjælp af sin åbne og undersøgende dialogiske form, plus manglen på "rigtige" facit, en mangfoldighed af afprøvninger, modsætninger og kreative løsninger på hvert eneste ophold. Det hele menneske er i fokus i fag og fritid.

Samværrets kvalitet er af højeste betydning. Kvaliteten sikres af at det enkelte menneske taler med sin egen stemme og følger sin egen overbevisning. Og samværsrammen lægger op til gensidig respekt og åbenhed overfor mangfoldigheden af stemmer."

Og

" *Grundtvig og selvudvikling* - har måske mere med hinanden at gøre end man skulle tro. På Grundtvigs tid havde folket og dets ungdom brug for en mental og intellektuel vækkelse og for at folket blev uddannet nok til at vide hvad de selv mente i forhold til magten. Enevældet var i proces med at blive skiftet ud med demokratiet og derfor skulle den enkelte borger klædes på til at kunne foretage velfunderede valg i det spirende demokrati.

Folket bestod for en stor del af bønder uden megen skolegang men med benene solidt plantet i mulden. Bønderne havde indsigt i livets gang, men manglede viden om samfundets indretning, det specifikt danske, filosofiske emner og religiøs tolkning. I dag er mental, historisk og politisk viden tilgængelig for alle i en hel anden grad end på Grundtvigs tid bl.a. via et velfungerende skolesystem og et internet med lynhurtige

præcise søgninger på al den viden som et hjerte og et hoved kan begære. Og der er skrevet og talt utroligt meget om hvad danskhed er. Det betyder at behovet for oplysning og udvikling idag er anderledes.

Der er et tydeligt behov for udvikling i retning af bedre at kunne mærke sig selv midt i det virvar af oplysning og information, som vi møder dagligt. Og gennem at mærke sig selv - at kunne foretage valg der både har relevans for ens egne indre værdier og som kan skabe værdi for andre. Og så er der et stort behov for at kunne orientere sig i en stadig mere globaliseret verden.

Højskolens opgave på Grundtvigs tid var oplysning og viden om ydre kendsgerninger og strukturer der var afgørende i forhold til det nationale. En vigtig højskoleopgave idag er oplysning og viden om strukturer og ressourcer i det indre som er afgørende i forhold til det globale.

En af Grundtvigs hovedpointer er jo at udvikling er for alle. Også på dette punkt svinger selvudviklingstanken rigtig godt med Grundtvig.

Alle har potentialet til at komme bedre i kontakt med sig selv. Og alle kan vejledes og hjælpes på den rejse, hvis de har brug for det."

I min bog følger nu en længere gennemgang af psykens elementer og dynamik med udgangspunkt i C.G. Jungs psykologiske model. Dette afsnit vil jeg undlade at citere fra, da jeg synes at det er en model der kræver en grundig samlet indføring før delene giver nok mening og det synes jeg ikke pladsen er til her. Jeg vil derfor blot nævne, at afsnittet er en begrebsafklaring omkring bevidste og ubevidste positioner og områder i psyken.

Herefter er der et afsnit om menneskehedens kriser, nu og i fremtiden. Jeg refererer bl.a. fra en artikel fra videndkab.dk der viser endnu en voldsom krise i menneskets forhold til omgivelserne. Konklusionerne er dog mere sund fornuft end de er videnskab:

"..artiklen peger på, at vi med den hast vi udryder arter (livsformer) nu, er på vej mod et kollaps, der meget vel kan ende med en 6. masseudrydelse. Vi er altså hastigt på vej til en masseudrydelse af arter som man af omfang skal 66 millioner år tilbage i tiden, for at finde i samme grad. Denne gang ved vi at det sker, vi ved hvorfor det sker, vi

ved hvad vi skal gøre for at forhindre det, men vi gør det ikke."

Og videre..

"og der er flere alvorlige globale kriser i verden i dag. Efter alt at dømmes vil det kun blive værre i fremtiden. Menneskeheden lever i mere ubalance end nogen af os kan lide at blive mindet om: global opvarmning, stigende forurening af naturressourcerne (luft, jord og vand), voksende forskel mellem rig og fattig, mangel på rent drikkevand, brændstofmangel - for blot at nævne nogle af de vigtigste. Det gælder både den globale opvarmning og masseudryddelsen af arter, at hvis vi skal undgå at komme i en situation, hvor vi ikke kan styre noget mere, skal der mere seriøse og koordinerede globale indsatser til - og de skal iværksættes meget hurtigt. Det globale *samarbejde* er den vigtigste enkeltfaktor. På videnskabeligt hold har man viden om hvad der skal til for at ændre den eksponentielt nedadgående spiral. Den viden er tilgængelig for verdens ledere, blandt andet gennem rapporter fra FN's miljøorganisationer. Men verdens ledere er bundet af snævre nationale interesser. Der mangler simpelthen mere global samhørighedsfølelse. Hvis man ser på menneskeheden som en sammenhængende organisme, eller endnu bedre alt levende som en sammenhængende organisme, giver det ingen mening at den ene legemsdel bekrieger eller står fast på sine særinteresser i forhold til den anden. Et enkelt billede på det er at min ene kolde hånd ikke vil lade den anden kolde hånd komme ind under dynens varme. Det er vanvittigt, kortsynet og egoistisk. For vi *er* faktisk, hver person for sig, hver nation for sig, dele i den samme helhed - den biofysiske natur på jorden i dens sammenhængende økosystem. De enkelte lande med deres ledere ved godt, at det ikke nytter noget at gå enegang når det kommer til miljøspørgsmål og så venter de på hinanden mens der ikke bliver gjort tilnærmelsesvist nok for at forhindre katastroferne."

og

"Selvom de nødvendige beslutninger og samarbejdsaftaler hurtigt og effektivt skal besluttet på ledelsesplan, må alle der kender til problematikken selvsagt også gøre noget selv. Det jo er summen af vores allesammens handlinger der er skyld i problemerne og det er os som skal kunne holde vores egen livsform ud - etisk set. Vi må både med ord og

handling blive ved med at huske os selv, hinanden og ikke mindst vores ledere på tingenes tilstand. Man må overveje hvordan man lever, om man har unødvendig meget forbrug, om man kan hjælpe nogen der har mere behov end man selv har osv. "

Igen bringes den indre dimensions potentialer ind:

"En indstillingsændring til helheden er et muligt udbytte af det indre arbejde. Fordi bevidstheden, hjertet, kroppen, åndedrættet er bragt i spil i kontakten til andre og fordi netop de samme funktioner er centrale i deres liv, bevidstgjort eller ej, er det lettere at føle samhørighed og deraf følgende empatisk forståelse.

Vi skal ikke tro at indre arbejde frelser verden. Men det kan hjælpe noget, at flere mennesker er forankrede i et fundamentalt vigtigt sted i sig selv, et sted hvor de er lige med alle andre. Hvis man samtidig med fællesfølelsen ser den tydelige og urimelige ubalance i øjnene, kan man håbe at det hjælper den enkelte til at vågne op til sit etiske medansvar for helheden. Et ansvar man kun rigtig kan mærke, hvis man har god kontakt med sit eget hjerte. "

Derpå følger Bogens anden del:

Kompas Lærerbog

- En håndbog eller lærebog i selvudvikling. Heri beskrives hvordan der undervises i dette emne på Brandbjerg Højskoles selvudviklingshovedfag Kompas. Der gennemgås en række essentielle temaer og der beskrives en række øvelser som er centrale i undervisningen.

Basis i øvelsessamlingen er Pentagrammets naturlige kompetencer. Fra introduktionen af disse:

"*Pentagrammet* er en helhedspræget kompetence- og træningsmodel. Modellen blev introduceret af Jes Bertelsen i 2007 og er bl.a. beskrevet i bøgerne "Et essay om indre frihed" (*Bertelsen 2010*) og "Empati - det som binder verden sammen" (*Helle Jensen m. fl. 2012*). De ialt seks forfattere til denne empatibog er alle med i foreningen Børns Livskundskab, der arbejder med at fremme nærvær og empati i folkeskolen gennem

udvikling og undervisning i Pentagrammets muligheder. Der har løbende knyttet sig flere øvelser og mere forståelsesramme til Pentagrammet siden det blev introduceret bl.a. gennem foreningen Børns Livskundskabs arbejde.

Modellen beskriver en række naturlige kompetencer. Naturlig betyder her, at de ikke skal tillæres. Man kan dem allerede. Men selvom de ikke skal læres, er det muligt at øge kontakten til dem og træne sig i brugen af dem.

Der ligger en medfødt kerne i hver af Pentagrammets kompetencer. For at denne kerne skal bringes til udfoldelse og vækst som en kompetence, skal den forbindes med bevidsthed. Bevidstheden bliver dermed den katalysator som gør, at der ud af den medfødte mulighed skabes en reel kompetence. En kompetence som kan bruges til at holde en dyb og levende kontakt ind mod personlighedens kerne. Herfra kan en ægte personlig intention møde andre mennesker i form af venlighed, hjælpsomhed, samskabelse, samhørighed og fornemmelse for den fælles helhed.

De fem kompetencer er: *kroppen* - evnen til at mærke sin krop, *åndedrættet* - evnen til at holde bevidst kontakt til sit åndedræt, *hjertet* - evnen til at mærke hjertets følelsesliv, *bevidstheden* - evnen til at bevidne bevidstheden, *kreativiteten* - evnen til at opfatte det kreative i livet.

Træningssamlingen som følger denne gennemgang af Pentagrammets fem kompetencer, udfolder og nuancerer en række måder, hvorpå man kan styrke sin kontakt med hver af de fem spor. Men noget af styrken i Pentagrammet ligger også i at være orienteret i flere retninger samtidig; fx både kontakt til kroppen, åndedrættet og venligheden i hjertet på én gang.

Så når man er blevet fortrolig med flere slags øvelser, kan man vælge nogen man synes fungerer godt for én og prøve selv at kombinere dem.

Når øvelserne skal udføres, er det en god ide at læse øvelsesbeskrivelserne godt igennem, inden man går igang med at udføre dem."

Fra bogens introduktion klipper jeg her lidt ind om den generelle brug af øvelser i bogen:

"Øvelserne

Jeg håber, at du gennem læsningen vil føle dig inspireret til at afprøve nogle af øvelserne. De er allesammen øvelser som jeg selv har praktiseret over lang tid og som jeg har gode erfaringer med. Flertallet af dem har jeg også et indgående kendskab i at formidle videre. Øvelserne er den egentlige rygrad i udviklingsarbejdet. Hvis man vil forstå hvad selvudvikling handler om, på Brandbjerg eller andre steder, kan man ikke komme uden om at afprøve de teknikker, som med deres virkning formidler kernen i udviklingsarbejdet meget bedre end ord. Uden afprøvning af teknikkerne svarer det til, at man læser i en nodebog uden at høre musikken, eller i en kogebog uden at smage maden. Det er der jo ikke noget galt med, det kan man gøre for underholdningens, forundringens eller inspirationens skyld. Og det er du selvfølgelig absolut også velkommen til. Men intentionen med alle disse beskrivelser bliver først tydelig, når den omsættes til eksistentielt levet virkelighed. Ligesom retten man smager på, musikken man hører, eller oplevelsen af sit indre som... man rent faktisk oplever.

Hvor skøn og rigtig fornuften og den mentale beskrivelse end er, kan man ikke nøjes med at bruge den i udviklingsarbejdet med sig selv. Man må have en meget større del af sig selv med. Fx både hjertet, kroppen, bevidstheden, åndedrættet og kreativiteten.

Man bliver nødt til at afprøve teorierne i virkeligheden."

Tilbage til De Naturlige Kompetencer. Den første af dem er evnen til at mærke **kroppen**. Jeg har klippet nogle af beskrivelserne og medfølgende øvelser ind her, uden at give yderligere forklarelses mellem de enkelte udklip:

"Dette afsnit handler om kropsbevidsthed. Ikke bevidsthed *om* kroppen, men derimod bevidsthed *i* eller *med* kroppen. Formålet med fordybelsen og træningen i kropsbevidsthedens naturlige kompetence er, at man kommer til stede der hvor kroppen nu engang er. Som Jon Kabatt Zinn siger (med sin mindfulness-træning): "Lige meget hvor du går hen - er du der". Dette er korrekt - hvis man altså er bevidst. Man kan dog nemt opleve ikke rigtigt at være tilstede, hvis fx meget af ens opmærksomhed hviler i tanker, følelser eller drømme, som foregår et andet sted og på en

anden tid end *her og nu*. Det er selvfølgelig på ingen måde kritisabelt at orientere sig i fortid og fremtid og i forestillingen om andre situationer end den man er i. Tværtimod, det er noget af det der gør, at vi som mennesker har så stort og rigt et indre liv. Men hvis man glemmer at bringe sig tilbage til her og nu, igen og igen, mister man meget af følelsen af at være til stede."

"Er det generelt let eller svært for dig at mærke kroppen? Som voksne har vi ofte meget lidt af vores fokus i kroppen. Som om kroppen kun er rigtig vigtig til at udføre handlinger, men ikke er vigtig at *være* i - som om det faktisk er ligemeget om den er der, hvis man ikke lige *gør* noget med den. På den måde kommer man mest til at forholde sig til kroppen udefra. Som noget man bruger, kigger på, og bedømmer og spejler i forhold til de andres kroppe. Vores fokus er dermed for det meste lejret meget mere oppe i hovedet end i kroppen og dermed bliver forholdet til kroppen et spørgsmål om hvad vi *tænker* om den, i stedet for hvordan den umiddelbart fornemmes i sig selv."

"Kroppen i selvudvikling

Det er vigtigt for alle at arbejde med kroppens to fundamentale ressourcer: en god kontakt i kroppen og at den er velfungerende.

Kroppen er et naturligt holdepunkt i tilværelsen, som både skaber glæde, trykthed og giver grounding af ideer og følelser.

Der er mange der bruger meget tid på at træne og vedligeholde deres krop. Og træning og vedligeholdelse *er* vigtigere end nogesinde før, da vi bruger så meget tid foran skærme og bøger og da kroppen evolutionsmæssigt er skabt til at være meget mere aktiv. Men en del mennesker træner uden rigtigt at *mærke* kroppen og dens behov. Det skaber desværre ikke helt den generelle tilfredshed ved at være til, som en *øget tilstedeværelse* i en velfungerende krop kan afsætte. Det forøger heller ikke den vigtige *centrering* som man skal bruge til at kunne stå fast midt i det virvar af impulser og påvirkninger en globaliseret og informationsteknologisk tidsalder afsætter hos den enkelte. Endelig giver den formindskede tilstedeværelse grobund for at man laver skader på kroppen i sin træning."

"Nærvær i kroppen

Lad os prøve at se mere direkte på tilstedeværelsen af bevidstheden i kroppen. Er det muligt for dig at have en følelse af kroppens forskellige dele; fødder, mave, ansigt, hænder, nakke osv., når du ønsker det? Hvor mange områder af kroppen kan du reelt mærke kontakt til, hvis du lige nu mærker ud over hele kroppen med din opmærksomhed? - Brug lidt tid på undersøgelsen.

Hos de fleste mennesker er der ikke den store kontakt til de enkelte dele af kroppen, hvis de ikke allerede har trænet deres kropsbevidsthed.

Der kan være masser af grunde til, at man har mistet en mere naturlig bevidst kontakt med kroppen, men da kropsbevidsthed er en medfødt kompetence, er det let at komme igang igen med at træne og få en bedre kontakt. Man har allerede evnen der skal til. Man skal bare huske sig selv på, hvordan man gør.

Det er absolut sundt at have bevidstheden i kroppen og det er en disciplin (eller leg) man kan blive ved med at forbedre. Problemet med at træne kropsbevidsthed er mest af alt, at det er så enkelt, at man nemt tror, det ikke er noget særligt. Men det er det. Det kan hjælpe dig til hurtigt at blive roligere indeni, blive mere nærværende i nuet og give en følelse af at være "hjemme" i dig selv. Den næste øvelser giver dig en enkel introduktion til kropsbevidsthed.

Øvelse *Grundlæggende kropsbevidsthed*

- Luk øjnene (når du har læst resten af instruktionen)
- Spørg dig selv, hvordan du kan vide om du har arme, når du ikke kan se dem
- Prøv nu, stadig med lukkede øjne, at bevæge armene frem, til siden, op, bagud, måske hver arm sin vej og opdag at du måske ved, hvor de er i rummet
- Hvis det lykkes at du får en fornemmelse af det, har du fået fat i din grundlæggende evne til kropsbevidthed"

"Afspændt vågenhed

I arbejdet med indre øvelser er det vigtigt at kunne være afspændt og vågen på samme tid. Kombinationen af frisk vågenhed og dyb afspænding er lettest at finde, når man sidder op med en ret og afspændt ryg. Rejstheten i ryggen stimulerer en automatisk vågenhedsrefleks i

nervesystemet og med lidt øvelse er det faktisk muligt at spænde utroligt dybt af samtidig med, at man sidder ret op. Det kræver dog at man sidder godt og at rygsøjlen i stedet for at være holdt oprejst af musklerne, *balancer* i en midterposition. Hovedet hører med til denne balance som den øverste vægt oven på rygsøjlen.

Øvelse Grundlæggende siddende afspænding

- Sæt dig til rette
- Find ind i en rygsøjle-balance med hovedet hvilende i balance øverst
- Mærk de steder hvor kroppen berører underlaget - under enden, benene, fødderne og bag på ryggen hvis du har rygstøtte. Afspænd disse steder
- Mærk nu efter spændinger i resten af kroppen. Når du mærker en anspændt kropsdel, så prøv at lade den afspænde - slippe spændingen
- Bliv opmærksom på åndedrættet som arbejder af sig selv og fordyber sig sammen med den generelle afspænding
- Sid i 5 min. med rygsøjle balance, kropsdelenes afspænding og åndedrættets fordybelse.

Det kan være en stor hjælp at have et par faste puder under enden og det kan også være en hjælp at sidde på et stabilt underlag, fx nogle sammenfoldede tæpper, i stedet for i en fjedrende seng. Sidder man meget, hvis man fx mediterer hver dag, kan det være en god ide at anskaffe sig en fast tyk måtte og en fast tyk pude (fx Zafu og Zabuton).

En tilstand af kombineret dyb afspændthed og høj vågenhed er ikke en helt almindelig erfaring, hvis man altså ikke har arbejdet bevidst med den før. Den er basis i arbejdet med indre øvelser og meditation, så er man interesseret i disse ting - alt det som denne bog handler om - er det vigtigt at lære denne tilstand at kende. Samtidig er den på en måde målet for mange af øvelserne, så man skal ikke fortvivle, hvis man ikke kan fra starten."

"Gå din vej

Man kan have mere eller mindre bevidsthed i kroppen, mens man gør simple ting som at gå. Der er stor forskel på dét at være på vej et sted hen, mens man tænker på alt muligt andet, og så det at *være* i kroppen der bevæger sig, mens man er på vej. Det kan blive en oplevelse at gå de 500 meter hen til bussen. Bare det at gå. På længere gåture kan man komme dybere ind i oplevelsen af at gå. Specielt i tidsrummet fra man er blevet varm, til man er blevet træt. Kroppens gang er noget helt fundamentalt, som vi er afhængige af - hver dag hele livet. Gangen bringer os konstant rundt. Da vi har så kraftigt brug for kroppens funktion af at bære os rundt i verden, glemmer vi let den store fornøjelse det er, bare at være til stede i kroppen, når vi går. Det kræver noget fokus at vågne op fra at gangen bare er noget der meget belejligt bærer hovedet rundt, til at den i stedet bliver en fuldgyldig handling som generer samletthed, nærvær og grounding - mens vi er på vej. Prøv at holde følgende fokus mens du går.

Øvelse *Kroppen går*

- Prøv at mærke fodsålerne mens du går. Specielt idet du lægger vægten ned på hælen, ruller hen over foden og sætter af fra forfod og tær
- Giv derpå opmærksomhed til andre dele af kroppen, mens du går, så mange dele får lov at svinge med i et dynamisk bevægelsesmønster. Lad kroppens dele tilsammen danne en *helhedsbevægelse* i gangen. Lad armene være frie til at svinge naturligt med. Lad hoften på en uhindret måde være en del af gangen. Lad nakken vippe let med øverst i rygsøjlels bølgebevægelse (det behøver ikke at være stort og tydeligt. Det kan være ganske *subtilt*)
- Prøv et øjeblik for sjov at gå helt langsomt for at få bevidsthed i alle dele af din gang
- Lad åndedrættet få al den plads det har brug for under øvelsen"

Efter kroppens naturlige kompetence følger åndedrættets ditto. Her følger et udsnit af beskrivelser og øvelser fra afsnittet om [åndedrættet](#):

"Livsåndedrættet

Åndedrættet er med god grund forbundet med selve det at være i live. En naturlig måde at undersøge om et dyr (eller et menneske) er dødt eller bare ubevidst (sovende eller i chok), er at lytte og kigge efter om det trækker vejret. Åndedrættet arbejder i os hele tiden - hele livet igennem. Fra vi fødes til vi dør. Dets primærfunktion er i indåndingen at transportere den atmosfæriske luft ned i lungerne, hvorfra ilt optages i blodet og i udåndingen at transportere affaldsproduktet kuldioxid (co2) fra cellernes stofskifte ud i atmosfæren. "

"Den tykke luft

Det er tydeligt at mærke at luften har en masse, er substansiel, hvis man bevæger sig hurtigt igennem den, fx cykler eller holder hånden ud af en bilrude i høj fart. Men den kan også mærkes som substantiel i lungerne, selvom det er en mere subtil (forfinet) sansning.

Øvelse *Luftens substans*

- Lad åndedrættet passe sig selv
- Følg luftens vej ind gennem næsen, gennem halsen til udvidelsen af lungerne og tilbage modsat
- Mærk herigennem at luften er substantiel. At den fylder noget. At den fx gør modstand hvis man forsøger at presse den ud af en for snæver åbning (prøv sang-muskel træningen hvor man laver en lang udånding, evt med en række korte stød, mens man laver lyden sss)"

"Opdag livet

Åndedrættet er også det sted hvor selve livsenergien, det levende der bevæger kroppen, lettest opleves. Det kan ellers være svært at få en fornemmelse for hvad livsenergi er, hvordan den mærkes. Selvom alle organer og alle celler lever og pulserer, er det de færreste steder i kroppen vi kan mærke dette pulserende liv så tydeligt som i åndedrættet. Hjerteslaget kan man nogen gange mærke eller høre og det er muligt at mærke en slags energi forskellige andre steder i kroppen. Men åndedrættet er det hele tiden muligt at mærke - og energien i den automatiske vejrtrækning er meget tydelig. Så vil man opleve miraklet *at være i live*, er en simpel teknik at have sin opmærksomhed på

åndedrætsbevægelsen. Så mærker man livet arbejde af sig selv.

Dette, at iagttage livet i sig selv, er i særlig grad muligt i iagttagelsen af vejtrækningen pga dobbeltheden af kontrol og automatisme som kendetegner vejtrækningen. Den kan forløbe helt af sig selv, når vi sover eller bare ikke har opmærksomhed på den, og den kan modsat også styres totalt (i kortere tidrum), når vi holder vejret, eller vælger at forlænge eller forkorte, forstærke eller formindske udånding og indånding

Øvelse *Opmærksomt åndedræt*

- Sid afslappet med ret ryg, så mellemgulvet og de andre åndedrætsmuskler kan bevæge sig optimalt og naturligt. Sid eventuelt med rygstøtte (fx på en stol), hvis det er svært at sidde ret uden
- Saml din opmærksomhed om åndedrættet. Kom helt til stede i alle de store og små bevægelser som du mærker er en del af dit åndedræt
- Undlad at påvirke dit åndedræt (det er ikke helt let). Få øje på livet der trækker vejret af sig selv"

"Sindet og åndedrættet

Sindsstemninger påvirker åndedrættet, og omvendt. Et afslappet tilfredstillet sind giver et åndedræt som en kat der spinder - dybt og roligt. Et uroligt og stresset sind giver et kort og stakåndet åndedræt. Det kan man bruge den anden vej rundt, især hvis man vil berolige sig selv. Fem minutter med dybe rolige opmærksomme åndedrag virker både beroligende og forfriskende på sindet. Faktisk har bare fem dybe åndedrag en beroligende og afklarende virkning.

Øvelse *Fem dybe åndedræt*

- Nårsom helst du har brug for at samle dig eller falde lidt ned, tag fem dybe åndedræt inden du fortsætter med din aktivitet"

"Åndedrætsmuskulaturen

Muskulaturen som bruges til åndedrætsbevægelsen er først og fremmest mellemgulvet der strækkes nedad og brystkassen der løftes op og ud. Det kan billedgøres med et stempel og en paraply.

Øvelse *Paraplyen og stemplet*

- Indånding: lad ribbenene hele vejen rundt om brystkassen og kravebenene hæve sig, som en paraply som du slår op
- Lad samtidig midten af mellemgulvet bevæge sig ned mod maven som et stempel
- Mærk at den koordinerede bevægelse laver et stort rum til lungerne som pga undertrykket i det nyskabte rum trækker luft ind
- Slap af i begge retninger (paraplyen og stemplet) og lad luften forlade lungerne som fra en åben ballon"

"Det naturlige åndedræt

Prøv at finde det mest naturlige åndedræt for dig lige nu.

Øvelse *Det naturlige åndedræt*

- Lav først Opmærksomt åndedræt
- Lad nu åndedrættet ændre sig som det har lyst til. "Gå med" denne trang og forstærk den evt. lidt
- Hvis åndedrættet gerne vil fordybe sig og være større og mere omfangsrigt, kan du give dybere slip i udåndingen, som i et langt suk. Hvis det gerne vil være mere svagt, forfinet og subtilt, så lad den forfinelse ske af sig selv, mens du er opmærksom på det

Hvis du laver ændringer, så prøv at lade det være kroppens trang du følger og ikke hovedets ideer om hvordan et "rigtigt" åndedræt er."

Den næste naturlige kompetence er **bevidstheden**. Her også repræsenteret ved nogle udsnit:

"Bevidstheden er tilstede i alt som opleves. Den følger sansernes vågenhed.

Da den vigtige synssans er markant mindre aktiv i mørke end i lys, dæmper bevidstheden sig for det meste automatisk når det er mørkt. Det hjælper til, at man i mørke bedre kan slippe bevidstheden og falde ind i

søvntilstanden.

Bevidstheden associeres derfor naturligt med lyset. Det kan man høre i sproget, når man snakker om at noget er "åbenlyst" - altså let at forstå, eller når man er "lysvågen". I fraværet af dette lys kan noget "ligge hen i mørke", altså udenfor bevidsthedens "søgelys". Når Grundtvig starter en af sine sange med ordene "Er lyset for de lærde blot..", er sangens lys, for mig at se, et billede på den bevidsthed, som viden er: det man *ved*, om livet, himlen, jorden, mennesket - hvad enten man er lærd eller bonde.

Det er hovedsageligt i dagens lyse timer, at man normalt er vågen og bruger sin bevidsthed. I nattens mørke sover man til gengæld og tillader det *ubevist* at komme frem i form af drømmelivet."

"Brug af bevidstheden

Bevidstheden kan bruges på mange forskellige måder. Man kan være klart fokuseret på én ting og udelukke verden rundt om ens fokusområde - eller man kan defokuserer og integrere hele synsfeltet (og de andre sanser) med større rummelighed i bevidstheden som følge, men med mindre klarhed og præcision i det man sanser. Bevidstheden kan være beskæftiget med noget - interesseret, uinteresseret, vågent, søvntigt, springende eller kontinuert. Men bevidstheden er næsten altid beskæftiget med *noget*.

Dette noget kan være *alt* muligt, idet alt hvad vi oplever opleves af bevidstheden.

Et specielt og spændende, men mindre benyttet, emne for bevidsthedens fokus er bevidstheden selv. Man kan nærme sig bevidsthedens væsen ved at filosofere over det og se det i forhold til verden - det der også kaldes for sjæl-legeme-problemet (et grundlæggende problem for de fleste filosoffer). Sådant en filosofi er utroligt spændende og den afsætter de mest vidtrækkende og dybtgående tanker om erkendelse og bevidsthed.

Men tanker har deres begrænsning når noget skal *opleves* direkte - også når det er bevidstheden der skal opleves.

For at komme et skridt tættere på den direkte oplevelse af bevidstheden, har mennesker fra gammel tid fundet en funktion i bevidstheden, som er et direkte skridt tættere på bevidstheden end hvilken som helst tanke. Funktionen er der hele tiden i alle mennesker der har et jeg, men den er stort set altid selvforglemmt. Funktionen kan kaldes *Vidnet* på dansk. Denne vidne-funktion træner man i *meditation*.

Meditation

Meditation er en teknik til at nærme sig en direkte erkendelse af bevidstheden - uden om alle teorierne og tankerne om hvad bevidstheden er og ikke er. Selvom meditation ikke er teori og ord, men en direkte oplevelse, har vi i starten brug for nogle ord i vores indkredsning af hvad man gør i meditation.

Meditationstræningen har flere trin. Det første er at kunne fastholde sit bevidste *fokus*. Vi kan alle fastholde vores fokus, men måske ikke længe nok af gangen og måske en smule for anspændt til, at det er en støtte til den meditative praksis.

Så det kan være nyttigt at træne et mere *afspændt fokus* end vi er vant til og det kan være nyttigt at forsøge at holde fokus over længere tid. Til det kan du bruge øvelsen *Fokuser på én ting* som følger her og det man kan også bruge mange andre øvelser i denne bog. En helt klassisk øvelse til denne brug er *Opmærksomt åndedræt* fra sidst afsnit.

Mange mennesker kan godt lide at kigge på et lys når de mediterer. I denne første øvelse, hvor der indgår et lys (det kan også være en blomst eller noget andet som er rart at kigge på), handler det om at samle sin bevidsthed og holde den fokuseret uden at anspænde sig - hverken i krop eller sind.

Øvelse *Fokuser på én ting*

- Sid godt (lav gerne Grundlægende siddende afspænding først)
- Kig ind i flammen på et stearinlys
- Saml din opmærksomhed om flammen. Når tankerne vandrer et andet sted hen, samler du dem sammen om lyset. Hold et blødt, afspændt og samlet blik på lyset

Undlad at stirre eller spænde i øjnene

Første trin er som nævnt at kunne fokusere sin bevidsthed over tid og i afspændthed. Dette er en forudsætning for at fokus kan åbne sig indad mod den del af bevidstheden der kaldes *Vidnet* eller *vidnefunktionen*. At blive opmærksom på denne funktion er at opdage, at man er et subjekt som *ved af* at det oplever. Dette, at man ved af, kan i virkeligheden ledsage alt hvad man oplever. Jeg ved af at jeg skriver dette til dig (lige nu mens jeg gør det). Du ved af at du læser det (ligeledes lige nu). Du ved måske af, at du synes det er noget vrøvl hvad du læser, eller du ved af, at du synes det lyder spændende. Det handler ikke om hvad man

oplever, men at man *ved af* at man oplever det.

Det handler slet ikke om vedvarende at *sige* eller *tænke*, at man ved af alt det man tænker og oplever, men simpelt hen bare at *vide af det*, helt stille og uden at sige det. Man kan hjælpe sig med at sige eller tænke det et par gange til en start - at man *ved af* at man er igang med at lave øvelsen osv. osv. Og så slipper man ordene og *ved* bare.

I øvelsen *Vidnet 1-2* handler vidnefunktionen om at iagttage sine tanker, men den kan bruges til at iagttage hvad som helst: kroppen, åndedrættet, sansinger, følelser, omverdenen osv. Her er teknikken delt i to. Når du har lidt rutine kan du nøjes med at bruge del to.

Øvelse *Vidnet 1 - Opdag tankerne*

- Sid roligt. Lav gerne Grundlægende siddende afspænding
- Hav et stykke papir og en skriver klar
- Noter alle de tanker ned som opstår (så mange som du kan nå) i løbet af fem minutter. Ingen tanker er for store og ingen er for små

Øvelse *Vidnet 2 - Undlad at vurdere*

- Sid roligt. Lav gerne Grundlægende siddende afspænding
- Iagttag alle dine tanker uden at vurdere om de er gode eller dårlige, om du kan lide dem eller ej, men bare vid af dem - i fem minutter

Vidnet og åndedrættet

Øvelsen *Opmærksomt åndedræt*, som tidligere er gennemgået under åndedrættet, er noget af det mest elementære nærværarbejde man kan lave. Og samtidig er det noget der virkelig skærper kontakten med ens indre. Man kan som tidligere nævnt bruge øvelsen til at få øje på livet i åndedrættet, men man kan også bruge den til at opdage bevidsthedens identifikation med det den beskæftiger sig med. Og fra denne opdagelse kan man prøve at lade bevidstheden nøjes med *kun* at være vidne, uden at påvirke det den er vidne til. At forsøge at *undlade* at bevidstheden identificerer sig for at få øje på bevidsthedens vidnefunktion.

Øvelse *Opmærksomt åndedræt - vidnet*

- Sid og iagtag åndedrættet uden at påvirke det det mindste med bevidstheden
- Når det lykkes at være helt nærværende omkring åndedrættet og samtidig helt uden at påvirke det, er det let at mærke bevidsthedens neutrale vidnefunktion (det kan tage års træning)

I arbejdet med at opøve en vidnefunktion i bevidstheden er det vigtigt at huske, at det kan være en vildvej, hvis man bruger vidnefunktionen til at skabe afstand mellem sig selv og det man iagtager (andre, verden, ting, sig selv). Det er meningen at bevidstheden gennem bevidstgørelsen af denne funktion kan komme tættere på sig selv. Men det er ikke meningen det skal ske på bekostning af deltagelsen i alt det skønne og besværlige liv som er os givet og som vi skal bidrage til udviklingen og forståelsen af. Hvis den neutrale indstilling misbruges kan den blive til manglende engagement og selvtilfredshed. Hvis den bruges rigtigt kan den bidrage til forøget vågenhed, nærvær og empatisk samhørighedsfølelse bl.a. gennem opdagelsen af at bevidstheden er noget alle har og deler af. Men det kræver som sagt at man ikke slipper engagementet i andre, mens man er på opdagelse i bevidsthedens væsen."

"Fokus forstærker energien

Bevidstheden udgør et fokus som øger klarheden i, og tydeliggør det der fokuseres på. Er ens tænkning fokuseret et stykke tid på et bestemt emne, folder emnet sig ud både i bredde og dybde. I bredden ankommer der associationer og andre "nabotanker" til emnet og det indplaceres dermed i en tids og rumdimension - i forhold til andet stof. I dybden tilknyttes der værdier og hierakier til emnet og man vurderer det som godt, skidt, vigtigt, ligegyldig osv.

På samme måde når man fokuserer bevidstheden på et sted i kroppen eller på en energioplevelse i kroppen. Her forårsager fokus også en energitilførsel i både bredde og dybde. Når kropsoplevelsen breder sig ud bliver andre dele af kroppen inkluderet i bevidstheden. Når den fordyber sig kan andre lag af oplevelse komme til på samme sted. Et eksempel: man holder et fokus på, eller i, sin højre hånd. Dette fokus inkluderer af sig selv over tid at resten af armen også mærkes (fokus breder sig). Og hvad der starter som en næsten umærkelig følelse af "noget" i hånden, fordyber sig til først en prikken, dernæst måske til en

strøm af varme og en fornemmelse af en stor rumlighed i hånden (det fordyber sig).

På samme måde som energien intensiveres i oplevelsen af krop og kropsenergi, når det bevidste fokus holdes ét sted, så kan forbindelsen mellem flere steder øges, når man flytter fokus frem og tilbage i en bestemt bane evt. yderligere forstærket af en koordination med åndedrættet og dets livfuldhed.

Praktikker med at holde fokus bestemte steder i kroppen og at flytte opmærksomheden rundt i kroppen og *energisystemet* (livsenergien og dens baner i kroppen), sammen med åndedrættet, har været benyttet i flere tusind år i forskellige traditioner, fx indisk yoga, kinesisk taoisme og tibetansk buddhisme, og der findes en lang række øvelser som bruger denne stærke kombination. "

"De fire grundøvelser

Jeg vil præsentere fire øvelser, som jeg har lært på Vækstcenteret, hvor de kaldes grundøvelser. Det gør de, fordi de fremmer nogle meget basale processer i selvudvikling og fordi de er kendt i flere forskellige traditioner og bl.a. derfor anses for at have mere almen karakter. Først introducerer jeg tre af dem. Senere kommer den fjerde, når jeg beskriver chakrasystemet. Øvelserne er gode og sikre at lave for begyndere, fordi de virker groundende og centrerende. De er gode at lave for viderekommende af de samme grunde. De gode at lave i små doser, fordi de er milde men effektfulde. De er gode at gøre i store doser, fordi de har en afbalancerende effekt. Og de er gode at gøre i rigtig store doser, fordi deres effekt så kan træde automatisk til i situationer hvor man ellers har glemt hvordan man kan forholde sig konstruktivt, fx kriser, uheld, konflikter, stress og sygdom.

Jeg tager kun den ene af grundøvelserne med her af pladshensyn:

Den første af de fire øvelser er *Hoved-mave* også kaldet *Elevatorøvelsen*. Hovedets evne til abstrakt tænkning, rationel overvejelse og intuitiv helhedsopfattelse forbindes med, og bringes ned til, mavens instinktive viden og kraftfulde overlevelses-energi.

Øvelse *Hoved-mave*

- Forestil dig et punkt inde midt i hjernen. Hvil her lidt tid med din opmærksomhed, mens du prøver at mærke punktet som levende og vågent
- Forestil dig nu et punkt inde midt i maven ca 5 cm under navlen. Hvil her lidt med din opmærksomhed, mens du prøver at mærke punktet her som levende og vågent
- Forestil dig nu en lige linie mellem de to steder
- Bevæg nu opmærksomheden langs linien fra stedet i hjernen ned til stedet i maven sammen med en indånding
- Bevæg omvendt opmærksomheden langs linien fra stedet i maven op til stedet i hjernen sammen med en udånding
- Fortsæt i fem minutter på samme måde sammen med vejtrækningen

Vigtigt

Det er vigtigt at bevægelsen går nedad i *indåndingen* og opad i *udåndingen*. Der er mere kraft i indåndingen (man bruger muskler) og mere afspænding i udåndingen, når man bare trækker vejret almindeligt. Derfor laver det en passende grounding af øvelserne at bevæge sig nedad sammen med den mere kraftfulde indånding og opad i den afspændende udånding. Dette kan forklares med, at det ikke er sundt at trække energi op i hovedet hvor der i forvejen er rigeligt med fokus og energi, i vores vestlige (tænke)kultur. Samtidig er det heller ikke godt at trække fokus væk fra maven hvor der i forvejen er for lidt."

I gennemgangen af De Naturlige Kompetencer er turen kommet til **hjertet** og dets følelsesliv:

"Hjertefølelser

Hjertet er gennem tiden blevet associeret med en lang række meget positive følelser: tillid, taknemmelighed, hengivenhed, medfølelse, venlighed og kærlighed - for bare at nævne nogen. De er alle følelser der giver livet mening og glæde. Men hjertet bliver også associeret med mere mørke følelser såsom sorg og fortvivlelse. Måske de mørke følelser ankommer i fraværet af de lyse.

Øvelse *Forskellige hjertefølelser*

- Mærk forskellen på hjertefølelserne: tillid, taknemmelighed, kærlighed og medfølelse. Fokuser i et par minutter på hver følelse
- Del med én eller flere hvordan I hver især mener og føler forskellen mellem følelserne"

"Kærlighed

Den mest beskrevne og besungne og dermed også den mest klichebehæftede hjertefølelse er kærlighed. I dette afsnit om hjertet får den også mest plads.

Det er en naturlig evne at kunne føle kærlighed til en anden. Mødes vi i opvæksten med kærlighed fra de nære omgivelser, udvikles denne evne af sig selv.

De fleste af os har et eller flere mennesker, som vi holder så meget af, at vi må sige at elske dem. Men de fleste af os har kun få som vi virkelig elsker. Måske det mest almindelige er fra en enkelt til en lille håndfuld. Hjertet og kærligheden har noget sårbart over sig, så man kan ikke bare stå åben for hvem som helst når som helst.

Mange finder nogen af deres dybeste kærlighedsforbindelser inden for familien.

Andre har ikke haft opvækstvilkår der indeholdt tryghed eller varme nok til, at man har følt ret meget kærlighed til de andre familiemedlemmer. Men så har man måske følt det til en anden der stod tæt på: en nabo, en bedstemor, evt. bare et kæledyr.

Ideal og kliché

Kærlighed og forelskelse blandes ofte sammen. Men der stor forskel på de to tilstande. Kærligheden lider under på én gang både at være idealiseret og at være en kliche. Det er vel et af de allermest idealiserede begreber igennem tiden som vi har. Og med så meget forventning til det ideelle i kærligheden, kan det godt være svært at opdage den mere almindelige, naturlige og sunde kærlighed. De svulstige omtaler som idealiseringen avler utydeliggør den realistiske omtale af kærligheden.

Samtidig er kærlighed også et meget slidt udtryk. Det kan let blive en kliche at sige: "jeg elsker dig" - "jeg elsker også dig". Hvis vi skal kunne identificere og fremme kærligheden, må vi værne om det realistiske billede af den.

Et realistisk billede

Med kærlige øjne ser man den anden i et varmt, men også realistisk lys, og holder dybt af det man ser. Man kan inderligt godt lide den anden præcis som den anden er. Hverken mere eller mindre.

Forelskelse

Anderledes er det med det forelskede blik. Med det ser man stadig meget varmt på den anden, men også meget farvet og positivt fordrejet. Som forelsket er man på en måde "høj" eller beruset, af det man oplever. Man har nærmest et magisk-positivt blik på den anden, som derfor fremstår som helt eventyrlig. Med dette blik undgår man, for en tid, at se mange af realiteterne ved den anden, og alting fremstår, som i en rus, lovende og positivt. Ved forelskelsen i en person af det modsatte køn har man, uden at vide det, puttet sin *egen* indre forestilling af det modsatte køn over på den anden, Anima/Animus - med Jungs begreber. Via det som dybdepsykologien kalder *projektion*. Og da denne indre modsatkønnethed netop er indbegrebet af ens forestillinger om det modsatkønnede, fremstår den man er forelsket i i en slags indre idealforestilling. Derfor virker forelskelse så stærkt, og derfor bliver man også så frygtelig skuffet, når man vågner op af forelskelsens drøm, når virkeligheden af en eller anden grund trænger sig på."

"Træning af kærlighedsevnen

Det er muligt at fordybe sig direkte i sin evne til at føle kærlighed. Den næste øvelse *Kærlighedsevnen* har to trin. Først mærkes den konkrete kærlighed man føler for et eller flere mennesker. Man prøver nu at opdage denne følelses udadgående strømning indefra hjertet ud mod den elskede anden. Dernæst går man med opmærksomheden indad i denne strøm. Ind mod der hvor følelsen kommer fra. Ind mod opdagelsen af hjertets grundlæggende evne til at elske.

Kærlighedsevnen er en evne man har som åbner til nogle bestemte mennesker i ens liv. Men potentielt kan man være kærlig, eller i hvert fald venlig overfor alle mennesker. Jeg så en beskrivelse af et Dalai Lama-seminar, hvor der var en række citater af ham. Ét ramte mig særligt: Vær venlig når det er muligt - det er altid muligt. Det lyder skønt, men man skal ikke tage fejl, det er benhård træning.

Øvelse *Kærlighedsevnen*

- Husk en eller flere personer som du holder meget af eller ligefrem elsker
- Mærk din kærlighed til disse personer
- Orienter dig bagud i kærlighedsstrømmen - fra de elskede personer og ind mod der i hjertet, hvor kærligheden strømmer fra
- Slip personerne. Bliv ved med at mærke ind i hjertets evne til kærlighed. Ind mod kilden til den følte kærlighed. Det er ofte en udramatisk, mere mild og blid følelse
- Bliv ved denne hjertelighed i 5 min."

"Flere slags kærlighed

Det er en god ide at have flere personer samtidig, som man føler forskellig slags kærlighed til, i den næste øvelse som ligner den forrige meget. Der er forskel på den måde kærligheden føles til en forældre og en søsken, en ven og en kæreste. Hvis man har flere forskellige former for kærlighedsfølelse med i øvelsen dækker den en bredere del af hjertets evne til kærlighed og dermed får du mulighed for at komme dybere i kendskabet til denne evne.

Øvelse *Kærlighedens fællesnævner*

- Tænk på og føl mindst tre forskellige personer du har kær
- Husk lysten til at de skal være lige som de er
- Mærk mildhed og venlighed over for dem og en dybtfølt accept
- Find nu fællesnævneren: hjertets evne til åbent, inkluderende og forstående at holde af dem hver især."

Den sidste af de fem naturlige kompetencer er **kreativiteten**. Denne beskrivelse og træningsamling har jeg ligeledes klippet ind fra:

"Skab dig

Hvad er kreativitet? Ifølge Gyldendals Encyklopædi er kreativitet: "en løs betegnelse for menneskets evne til at skabe noget nyt, overraskende, hidtil uset". Kreativiteten er en vældig kraft som ofte har været forbundet med forestillingen om det guddommelige. I den kristne skabelsesberetning kreerer Gud således verden i løbet af seks dage.

I nærværende skrift dækker kreativitet, foruden evnen til at skabe nye ydre ting, også flere indre processer. Selve fantasien er kreativ. Alle små og store valg man foretager, har et element af kreativitet i sig. De naturlige og vedvarende automatiske indre bearbejdningsprocesser af sansindtryk, der ligger til grund for at hvert eneste øjeblik fremstår unikt, friskt og nyt, er også i høj grad kreative processer, omend de foregår på et ubevidst plan.

Kreativitet i valg og virkelighed

Vi er således konstant igang med kreative processer - om vi er klar over det eller ej. Når kreativiteten vedvarende arbejder i den grundlæggende sansebearbejning og i alle dagligdagens små og store valg, er vi almindeligvis ikke bevidstgjorte omkring kreativitetens rolle. Det betyder at disse mere skjulte kreative processer ikke bliver værdsat og dyrket i samme grad som de andre mere tydelige ydre og produktorienterede kreative processer. Det betyder desværre også, at vi ikke får den glæde og tilfredshed ud af dem, som de faktisk kunne give os. Jeg har set tv-dokumentarer (og film), hvor tidligere indsatte beskriver hvordan de nyder de små frie valg, efter at de er kommet ud af fængslets ensretning. Det kunne måske være lettere at sætte pris på hverdagens simple kreative valg, fx hvilke stykker tøj man vil sætte sammen og have på, eller hvilken mad man vil spise, hvis man havde været beskåret muligheden for selv at bestemme, eksempelvis under et fængselsophold. Til dagligt glemmer man let de mange kreative valg der er i det almindelige"

"Den næste øvelse hjælper dig med at komme til stede i sanserne, udenom tankernes begrænsninger, og derved måske opdage den forunderlige kreativitet i sansebearbejdningen. Vi har opmærksomheden lejret i hovedets tankeprocesser det meste af tiden og det får vi meget godt ud af. Tankerne er et fantastisk værktøj til at beskrive og strukturere hele verden, men de er desværre også samtidig et hæmme for at *opleve* samme verden mere direkte i al dens mangfoldighed. Alle vores ideer om hvordan verden er, betyder at det kan være svært at få øje på dens umiddelbare storslåethed. Fordi ord og tanker generelt ikke evner at rumme helheden så godt. Der skal noget andet og mere åbent til. Øvelsen har to dele.

Øvelse *Sanseoplevelsernes kreativitet - Del 1: Kom til stede i sanserne*

Start med at lave en lille behagelig stimulerings- og oplevelsesrundtur til hver sans. Prøv at være helt optaget af selve sansningen og ikke så meget af de associationer og tanker som sansningen afstedkommer. Det er en god ide, især i starten, at have god tid til at komme ind i de enkelte sanser, fx 5 min. til hver. Har man prøvet det før, kan man hurtigere komme tilstede i de enkelte sanser og måske nøjes med 5 min. i alt. Rækkefølgen er underordnet.

- *Lugt.* Væk lugtesansen fx med et stykke frisk frugt - et æble. Lugt først til det. Vær helt tilstede i lugtopplevelsen. Få så mange lugtnuancer som muligt med
- *Smag.* Væk nu smagssansen og spis æblestykket, roligt og omhyggeligt, med fuld opmærksomhed på alle nuancerne i smagsoplevelsen og på madbearbejdningsprocessen i munden der stimulerer smagsoplevelsen
- *Berøring.* Følesansen eller berøringssansen er dejlig at opleve udendørs med luften mod den bare hud. Vind, sol, regn eller sne mod ansigt, hænder eller andre bare kropsdele er en stor oplevelse, hvis man giver sig hen til den. Indendørs kan man lave lange bløde strøg hen over overfladen af forskellige kropsdele. Igen, prøv at være helt tilstede i sansningen og ikke så optaget af tankernes associationer
- *Syn.* Kom til stede i synssansen ved at få øje på alle forskellene i lys og skygge - lige der hvor du er. Få også øje på formerne og farverne. Læg mærke til i hvor høj grad du døber alle tingene med de navne de plejer at have. Bare *se* dem
- *Hørelse.* Bliv opmærksom på alle lydene omkring dig. Hør lydende, som var det ukendt musik, med de særeste lydlige samklange og forløb. Opstår der et sjældent helt stille øjeblik, kan du prøve at lytte til din krop - fx din egen puls i ørene eller lyden fra dit åndedræt

I stedet for at gennemgå sanserne som beskrevet i øvelsen ovenfor, kan du vælge at gå en tur, fx i en skov, og lade sanserne komme i fokus en af gangen. Prøv at vær helt til stede med skiftene i skovens lyde, lys og

lugte og i vindens berøring af huden. Prøv også at være i alle sanserne på en gang.

Efter at du er kommet til stede i sanserne, skal du nu prøve at opleve dine sansninger som en kreativ strøm der vedvarende både modtager indtryk fra omverdenen og bearbejder indtrykkene til noget velkendt.

Den næste del af øvelsen sætter fokus på oplevelsen af, at verden hele tiden fremstår i nutid, fornyet og behagelig frisk. At den simpelthen opleves med friske sanser. Den automatiske sansebearbejdning giver dig konstant et genkendeligt billede af verden, men det er et billede der hele tiden fornys og hele tiden kreeres.

Læg mærke til at de små nuancer der hele tiden skifter og er lidt anderledes end de var for et øjeblik siden - i opfattelsen af omgivelserne. Forsøg at opdage det i hvert eneste øjeblik, i hver eneste sans. Husk at slappe af samtidig.

Del 2 Virkelighedens strøm

- Sid på en behagelig afspændt måde med oprejst ryg, så du både er optimal afspændt og vågen
- Vær helt åben i alle sanserne og tillad ethvert sanseindtryk at komme til. Stort og småt. Det er en god ide at opholde sig et roligt og behageligt sted, ellers kan det være svært at åbne sig helt for alle indtrykkene
- Undlad at holde fast i de tanker som opstår sammen med indtrykkene, men lad dem forsvinde ligeså let som de opstår
- Lad strømmen af sansning drive igennem dig hvert eneste øjeblik, uden at du forsøger at holde noget fast og uden at du forsøger at holde noget væk
- Opdag at virkeligheden er en strøm, hvis indhold hele tiden fornys. (Dette kan umiddelbart synes vanskeligt, men det kræver egentlig mest af alt mod til at turde se verden som foranderlig)"

"Billedet af os selv

Vi forholder os ofte til os selv og vores eget liv på bestemte måder som fungerer godt for os. Vi siger og tænker bestemte ting om os selv. Det er der imidlertid ikke noget galt med. Det er det der giver os identitet. Det som *er* vores identitet. Jeg har hørt at noget af det værste ved at være

ene flygtning, uden andre mennesker som taler ens sprog, skulle være, at man ikke har nogen at fortælle sin historie til. Så begynder ens identitet at falde fra hinanden. Vores personlige historie er vores identitet og den er behagelig velkendt. Det giver en slags tryghed, et "sådan er det", hvad enten fortællingen er positiv eller negativ. Men sammen med trygheden i den vante selvfortælling, kan der komme en følelse af, at man er - eller kunne være, meget mere end det som ligger i fortællingen, i historien.

Til at hjælpe med at nuancere og udvide sin grundfortælling, kan man trække på de steder hvor det ubevidste, som pr definition altid ligger uden for jeg'ets fortælling, har mulighed for at vise sig for den almindelige bevidsthed. Kunstneriske musiske udtryk er sådan et sted. Spontan leg er et andet. De natlige drømme et tredje."

"Kreativ skabelse

Når man bruger kunstneriske musiske udtryk, er der en anden logik end den som sproget fungerer indenfor. Her har intuitive og irrationelle impulser en mere central plads og kan netop give fornemmelsen af, at det er kreativitet og ikke logik man arbejder med.

Når man tegner og maler, kan der opstå et roligt intenst miljø hvori psykens ubevidste indhold på en kreativ måde kan komme til udtryk og dermed blive tilgængelig for den almindelige vågne bevidsthed.

Jung foreslog at man henvendte sig til sit ubevidste ved at tegne eller male inden for en cirkel, da cirklen repræsenterer helheden - som den har gjort det på tværs af kulturer i hele verden. Og da vores personlige helhed er delt imellem det bevidste og det ubevidste, kan en helhedsramme invitere til at lade det ubevidste komme til udtryk i bevidsthedens rum. Indenfor jungiansk inspireret kunstterapi er der et væld af metoder som, på forskellig vis, faciliterer en dybere kontakt med det ubevidste. Jungiansk terapi har mange overlap med selvudvikling. Så mens man kan arbejde terapeutisk med kunstterapi, kan man også bruge teknikker derfra til selvudvikling. Følgende præsenteres en enkelt måde at arbejde kreativt med cirklen på, inspireret af dette terapi/selvudviklingsfelt.

Man kan stille sig helt åben i udgangspunktet og bare se hvad der melder sig, når man går i gang med at tegne eller male. Eller man kan have et emne eller en situation, som man godt kunne tænke sig at få belyst og bearbejdet på en anden måde end man oftest gør - med den sædvanlige kværnende indre dialog.

Øvelse *Tegn intuitivt indenfor en cirkel*

- Hav en masse farver klar. Farvekridt og farveblyanter er velegnede. De kan fås i mange kvaliteter, også rigtig gode, med skønne inspirerende farver. De er lette at arbejde med og giver samtidig et mere uforudsigeligt udtryk end fx tudser. Det er en fordel når intuitionen og det ubevidste skal inviteres med
- Lav en cirkel ved at tegne rundt om en perfekt rund ting såsom en tallerken, en cd eller lign. Lad cirklen repræsentere dig selv som en helhed (eller en anden helhed, verden fx).
- Nogen gange kan det være en hjælp at vide, at cirklen har et centrum og en periferi, som henholdsvis kan repræsentere din inderste kerne og kontakten til omverdenen
- Tegn eller mal nu hvad der falder dig ind angående emnet (evt et helt frit emne). Det behøver ikke at ligne noget, men kan også godt gøre det
- Udfyld hele cirklen
- Se om maleriet/tegningen siger dig noget. Lad evt. andre sige hvad de ser i det

Cirkeltegning kan være godt til, på en intuitiv måde, at få belyst en sag, som man ellers føler er svær at rumme eller komme til bunds i. Fx kan metoden bruges til opsamling af et forløb, hvor hver deltager i stedet for bare at fortælle hvad de synes har været godt og skidt, laver denne kreative bearbejdelse. Man kan forberede selve tegneprocessen ved at have klargjort nogle vigtige nøglepunkter i forløbet, fx de tre mest inspirerende oplevelser og den sværeste eller mest problematiske. Det kan der komme nogle dybere og mere vedkommende og personlige fortællinger ud af. Tegneprocessen kan også bruges til at nærme sig vanskeligere tilgængelige områder som fx historier fra opvæksten eller drømme om fremtiden."

"Samskabelse

En fantastisk måde at være kreativ på er dans. Man lader sig inspirere af musikkens påvirkning af krop og følelser og indgår i et fascinerende samspil: det lydige udtryk møder det kropsligt-fysiske udtryk. Danser man til levende musik, hvor musikerne har mulighed for at reagere på

danserne (og i øvrigt tilsvarende hvis man er musiker der spiller til levende dansere), kan der let opstå en vidunderlig følelse af "skabelse i nuet". En fællesskabsmættet oplevelse som man bliver glad i låget af. I mangel af et orkester og en fest der akkompagnerer ens danseudfoldelse, kan en spilleliste med de rigtige numre gøre meget."

"Dans som noget andet

En sjov leg med det kreative udtryk i dansen, er når man danser som "noget". Jeg kan selv godt være lidt tung med at komme på dansegulvet til en fest. Jeg tror, at det har noget at gøre med, at jeg tænker over mange ting, også når jeg er til fest. Og tænken er ikke den bedste ven med dans. Jeg deltog engang i et danse-marathon i 24 timer i træk under ledelse af Bjørn Winter og Finn Hesselager. Ingen søvn, kun spise- og toiletpauser. På et tidspunkt skulle vi hele tiden bryde ud af vores forestillinger om hvordan man kan danse. En af teknikkerne til det var, at vi skulle danse som noget andet end det vi allerede gjorde (sig selv, en bestemt velkendt måde, det rigtige, det man følte, tænkte osv). Man skulle nu på kommando danse som alt muligt andet - en by, et billede, en af de andre, en frugt. Nogle enkelte gange i tiden efter, hvor jeg var i byen med venner og hvor vi gerne ville danse, men havde lidt svært ved at komme igang, var vi et par stykker der brugte den her teknik og den virkede rigtig godt, også på et dansegulv i byen.

Efter noget tid med et bestemt ord, er der måske ikke mere energi i det. Så kan det være, at man er kommet godt gang med bare at danse, eller også må man finde på et nyt ord at danse som.

Øvelse *Dans som..*

- ... Agurk, Berlin, prins Henrik, Karlsvognen, Respekt, lysegul osv.

Det handler ikke om at *ligne* den ting man danser. Dans det som ordet *gør ved dig*, fremfor at ligne det som ordet beskriver.

Det er klart sjovest, hvis man er nogle stykker der gør det sammen."

"Samklang

Det er skønt at være med til at skabe musik. Det at synge sammen har både et kreativt element og skulle efter sigende være noget af det der træner *relationskompetencen* (evnen til at kunne skabe gode relationer)

allermest. Den næste øvelse tager udgangspunkt i den individuelle stemme - i den fælles klang. Det kræver absolut ingen kunnen eller træning. Man skal bare kunne åbne munden og synge en tone. Når alle gør det samtidig uden at man har anvist nogen rigtig tone, kommer der lige så mange forskellige toner, som der er personer samlet. Hvis alle prøver at synge lige højt bliver det automatisk en flot og meget avantgarde samklang.

Øvelse *Den store klang*

- Alle i en gruppe trækker på et signal vejret ind og igen på signal synger deres egen tone ud. Med det samme justeres styrken, så man kan høre alle tonerne sammen. Man holder tonerne til der ikke er mere luft
- Er man trænet i at synge, eller når man har fundet tryghed i øvelsen, kan den enkelte finde sin tone igen efter en indåndingspause. På den måde kan man høre klangen i længere tid
- Man kan nu gå rundt imellem hinanden og høre samklangene med de enkelte andre toner
- Til sidst kan man langsomt nærme sig en harmonisk klang ved at glide sin egen tone lidt op eller ned til den rammer en fælles harmoni"

"Øjeblikkets kreative inspiration

Det kan være en rigtig god ide at have mulighed for at notere hurtigt ned eller optage (fx på sin mobil), når der kommer en inspirerende god ide dumpende ind i bevidstheden. Sådan et moment af klar inspiration fader ofte efter kort tid og forsvinder igen. Lige når ideen opstår synes man tit at den er så indlysende og måske endda så god at den ikke kan forsvinde igen, men erfaringen viser noget andet. Derfor vil jeg opfordre til, at man fastholder de gode inspirative ideer, ved hurtigt og præcist at kunne nedfælde eller optage dem. Er det noget der skal skrives, kan Post-it sedler være det rigtige. En moderne pendant til Post-it er noteprogrammer på mobilen fx Evernote, som kan ligge på både telefon og computer.

Der findes en historie om den danske komponist Carl Nielsen der kører sporvogn, da der dukker et musikalsk tema op i hans indre. Hans eneste chance for at fastholde og bruge det til sin musikalske produktion er at

få det noteret ned inden det forsvinder eller ændrer sig til noget der ikke er helt så smukt og umiddelbart. Derfor skriver han med nodeskrift i hast på en lap papir han har, og da papiret ikke kan rumme flere noder fortsætter han på sin hvide skjortes stivede manchete. Det kommer senere til at udgøre motivet i hans f-møl strygekvartet.

Vi modtager allesammen ofte små eller store kreative impulser, men de fleste af os har ikke lært at bruge dem til at skabe kunst med."

Efter dette uddrag af *Kompas Lærebogens Pentagram-del* vil jeg kort gøre rede for hvad der endnu mangler at blive færdiggjort i denne del, inden jeg går videre med bogens tredje del.

Der er en tre afsnit i denne lærebogs-del som jeg har skrevet en hel del på, men som ikke endnu er klar til at blive præsenteret. Det drejer sig om kapitler der hører under de tre kategorier (afsnit) *Personlighed*, *energiforståelse* og *relationskompetence*.

- *Personlighed* er en form for modsætning til det mere alment menneskelige i øvelserne og forståelsen i *De Naturlige Kompetencer*. Under denne overskrift findes beskrivelser af sociale roller og magtstrukturer, personlige grænser, gruppedynamik, og de vigtige personlige valg.
- *Energiforståelse* er et forsøg på, på en enkel måde, at forklare alt det som ikke er fysisk, altså det psykiske, som energifænomener. Her forklares bl.a. de østlige måder at forstå psykisk energi på med de forskellige traditioners kortlægninger af det psykiske energilegeme. I kinesisk tradition har vi meridianlæren som bl.a. ligger til grund for akupunktur og zoneterapi. I indisk tradition har vi nadi-forståelsen og dens fokus på energicentrene i rygsøjlen kaldet chakra'er. Disse er de mest kendte østlige beskrivelser og de forstås sammen med fordanskede beskrivelser og modeller af psykisk energi hos bl.a. Bob Moore og Jes Bertelsen. Under energiforståelse beskrives også en måde at forstå drømmelivet på, nemlig som en energiform.
- *Relationskompetence* kan siges at være et af de væsentligste mål med overhovedet at lave indre arbejde. Det er et begreb som psykolog Helle Jensen og familieterapeut Jesper Juul har introduceret til at forstå hvordan vi kan påtage os et større ansvar i de møder vi har med andre mennesker. Både når vi skal hjælpe andre og når vi har rigtig meget brug for selv at træne vores relationskompetence for at kunne opføre os på en konstruktiv måde. Under dette afsnit beskrives også emnerne: kommunikation,

konflikthåndtering, centrering og sokratiske dialog. Det er ideen, også hos ophavsmændene til begrebet relationskompetence, at man ved at komme på plads indeni, via det indre arbejde, lettere fremmer sin relationskompetence i mødet med andre.

Til de tre afsnit høre der også nogle få øvelser.

Nu følger bogens tredje del, *Brandbjerg og Pentagrammet*, som jeg vil give et fyldeigt uddrag af:

Brandbjerg og Pentagrammet

Brandbjergs værdier

Ønsker man at finde og forstå Brandbjerg Højskoles værdier, kan man starte med at kigge i værdigrundlaget. Man kan også lytte til forstanderen, en lærer eller en anden ansat på stedet når de giver deres historier om hvad stedet bærer af værdier. Eller man kan høre på nuværende eller gamle elever, når de fortæller hvilke værdier de reelt synes præger dagligdagen på skolen. Disse er alle gode kilder i jagten på skolens værdier. Den bedste og helt uvunderlige inside-viden får man selvfølgelig, hvis man selv opholder sig i længere tid på skolen, enten som elev eller ansat.

Det sandeste svar finder man nok ved at blande flere af de ovenfor nævnte kilder, og danne sig sit eget billede.

Efter at jeg har været ansat på Brandbjerg i snart 10 år, har jeg oplevet vores værdier blive beskrevet på et væld af forskellige måder. Brandbjerg er som de fleste andre højskoler et mangfoldigt sted med højt til loftet. Derfor har der også gennem tiden været mange interessante bud på hvad det mest centrale og værdifulde på stedet egentligt er.

Man kan se Brandbjerg Højskoles fire hovedfag, som fire forskellige miljøer, der hver især rummer og udtrykker centrale Brandbjerg-værdier. Disse fire miljøer/værdier kan ses samlet, som et værdisæt der udtrykker en vigtig del af den samlede Brandbjerg-ånd.

Brandbjergs balancer

Det gode liv - som det formodes forsøgt levet, eksperimenteret og debateret på enhver højskole - må indeholde en række forskellige aspekter, som må være indbyrdes forbundne i en form for balance.

En af de vigtigste og mest velkendte balancer mellem aspekter på højskolerne, i hvert fald på Brandbjerg og Vig hvor jeg har arbejdet, er forholdet mellem *det personlige*, *det faglige* og *det fælles*. Den enkelte elev, og også den enkelte ansatte på højskolen, må være tilstedeværende i alle tre elementer i deres liv på skolen. Og der må være en vis balance mellem dem. Mangler en eller flere af de tre helt har man efter min mening endnu ikke forstået højskolens kerne.

Dette er udtryk for en helhedstænkning i forholdet til den enkelte elev og hele højskolens liv.

- Overser man *det personlige* i sit højskoleliv, har man ikke forstået, at ethvert menneske er unikt og at det er en menneskeret at få lov at være sig selv og blive hørt som den man er. Det er kun en selv, der kan bedømme, om den måde som andre opfatter en på stemmer overens med den måde, man oplever sig selv på.
- Overser man *det fælles*, har man ikke forstået bredden af højskolens ånd. At ens egen menneskelighed kun kan skabes i mødet med andre mennesker. I det møde, i sin lighed med de andre mennesker, bliver man ikke *som* dem men *lig* dem - man bliver ligeværdige. Denne ligeværdighed må nødvendigvis føre til, at den gruppe af mennesker, der lever sammen på højskolen, kommer til at opleve et fællesskab. Jo mere man mødes på en ligeværdig måde og deler fælles vilkår, jo større er muligheden for at opdage de andres og ens egen menneskelighed. Og på en højskole deler man så utroligt mange vilkår; fællesarealer, måltider, undervisning, fester, problemer, fællesarrangementer.
- Overser man *det faglige* i sit højskoleliv, mangler man at forstå at højskolen bygger på en tradition for livslang læring. At man ved at skærpe sine evner og udfolde sine talenter, bliver i stand til at få det bedre mellem andre, fordi man gør noget man er god til - til gavn for sig selv, de andre og helheden.

En anden vigtig balance i det gode liv er balancen mellem ydre og indre. Om det har jeg skrevet indgående i Kompas lærerbogen og vil derfor henvise til at man læser om det der.

Brandbjergs Pentagram

Jeg har nu valgt at gå en ny vej for at afdække og beskrive grundværdier og en grundbalance på Brandbjerg. Jeg har taget mig den frihed at se skolens sammensætning af hovedfag, som et udtryk for nogle hovedværdier i et harmonisk blandingsforhold, for herefter at lade disse fire fag/værdier spejle ind i Pentagrammets helhedsmodel, som vi allerede bruger i Kompas. Det er langt hen af vejen en kreativ leg, hvorigennem jeg ønsker at berige vores fire hovedfag ved at anlægge dette anderledes helhedsyn på dem og pege på nogle muligheder for at udvide den gensidige inspiration inden for en samlende forståelsesramme. Jeg synes Pentagrammet er fremragende til at pege på udviklingsmuligheder som ethvert menneske har ved hånden. Hermed går modellen godt i tråd med den grundlæggende højskoleide, hvor skolen er for alle.

Pentagrammets værktøjer kan bruges af både børn og voksne.

I denne del, hvor jeg bruger Pentagrammet til at inspirere til en samlende Brandbjerg-fortælling, vil jeg bruge løs af teori om og erfaringer fra brug af Pentagrammet, uden at det kommer til at handle om den konkrete brug af øvelserne. Ønskes denne viden kan man læse om den i *Kompas Lærebog* tidligere i bogen.

Det føles betydningsfuldt, hvis det lykkes at give noget af det mest virksomme og mest essentielle på Kompas videre, i en fortyndet og mere teoretisk form, ud til hele højskolen i form af en samlende fortælling om hovedfagene, med antydninger om muligt samarbejde og gensidig inspiration.

Jeg synes at der mangler samlende åndfulde helhedsmodeller i både folkeskole og uddannelsesliv i Danmark. Pentagrammet accentuerer dybe livsforhold som er centrale for enhver og dermed er dets fokus fællesmenneskeligt. Men netop de fem områder som er beskrevet i Pentagrammet lider i de fleste institutioner, og i de fleste menneskers privatliv i øvrigt, af ikke at blive brugt og husket nævneværdigt.

De enkelte fags Pentagram-kompetencer

Her er det ikke forsøgt objektivt at fremstille fagenes betydning for helheden (skolen). Det er i stedet båret af min egen fornemmelse af, at de i Pentagrammet beskrevne almene menneskelige potentialer, passer oplagt på de enkelte fag.

Jeg synes det giver god mening at lade de fire hovedfag hver repræsentere én Pentagram-del og lade den sidste del være den dynamiske forbindelse imellem dem. Da jeg fik ideen til at matche Pentagram-elementer og hovedfag, ærgrede jeg mig over at der ikke var noget fag der umiddelbart matchede åndedrættet, men jeg så ret hurtigt, at åndedrættet med sin kvalitet af balance og dynamik, var selve den bagvedliggende harmoniske struktur og puls, det perfekte bindeled og den måske ikke endnu opdagede og integrerende synergieffekt imellem fagene.

- ❖ Krop - Outdoor
- ❖ Hjerte - Eventlab
- ❖ Kreativitet - Soundhouse
- ❖ Bevidsthed - Kompas
- ❖ Åndedrættet - Den indbyrdes dynamiske balance mellem fagene

Hjerte og Eventlab (projektledelse)

- Ved at lede mennesker og processer i den rigtige retning tager man etisk stilling til helhedens interesser og forsøger at ændre den fælles virkelighed til det bedre.
- I en samskabelse med andre opdager man at man ikke alene (fællesfølelsen i hjertet)

Eventlab handler jo om at skabe og lede projekter. Projekter som er spændende og udviklende for en selv. Men som man skriver på Brandbjerg Højskoles hjemmeside er det samtidig en værdi på Eventlab at projekterne "*rækker ud over højskolen og gør en forskel for verden*". Der bliver også brugt ord som *bæredygtighed* og *socialt entreprenørskab* i beskrivelsen af faget. Det sociale entreprenørskab bygger på *fællesskabets* styrke frem for kun at gøre det godt for sig selv.

At gøre noget for verden der er bæredygtigt har netop noget med hjertet at gøre. Evnen til at rumme andre og deres behov (*empati*) og evnen til at

forstå helheden og dens behov (*visdom*).

Der er *medfølelse* i at se hvor noget skal støttes og løftes for, at det kan komme til at fungere og det kræver *hjælpssomhed* og *samvittighed* faktisk at gøre noget, der hvor der er brug for hjælp.

Alle disse plusord (*række ud, empati, visdom, bæredygtighed, fællesskab, medfølelse, hjælpssomhed, samvittighed*) er efter min mening kernekvaliteter i hjertet og derfor giver det mening at lade Eventlab bære denne smukke kvalitet mere end de tre andre fag.

Kreativitet og Soundhouse (musik)

- Igennem eksperimenter og bunker af øjeblikkelige afprøvninger af ideer og indfald, klange, rytmer og melodiske forløb træder musikken frem. Aldrig hørt før. Aldrig hørt igen.

Den mest øjeblikkelige kreativitet følger de sceniske kunstarter: musik, dans og teater. Det kunstneriske udtryk bliver på scenen (og i øvelokalet) udtrykt og opfattet i nuet og er i øjeblikket efter væk, for kun at efterlade den enkelte med følelsen af den kreative påvirkning. Har man talent for det kreative i musikken kan man, alene eller sammen, skabe i nuet, uden at vide hvad det næste der sker er, men i fuld tillid til at det nok skal gå alligevel.

Af de tre kunstarter er musikken den mest abstrakte og æterisk flydende. Selve musikken er bølger der spreder sig gennem luft.

Musik er som fra en anden verden, men påkalder sig alligevel evig anerkendelse for dens effektive og skønne måde at påvirke os på.

Kreativiteten åbner i musikkens ramme muligheder for alle slags lydlige udtryk og i Soundhouse slippes kreativiteten løs i et rum med kunstnerisk højt til loftet.

Bevidsthed og Kompas

- At se det naturlige som en kompetence, der ved en bevidst kontakt kan give centrering og ægthed
- At vide af det i det indre, som normalt lever skjult og automatisk og lade det observere, påvirke og hjælpes i en konstruktiv retning
- At lære sig selv at kende

Plus alt det andet som denne bog handler om...

Krop og Outdoor

- At tage udgangspunkt i kroppens muligheder for oplevelser og samvær
- At kunne mærke naturen i samspejlet med sig selv og sin krop
- Gennem en opvågning af kroppen i naturen og naturen i kroppen - at få en chance for at hele et historisk vesteuropæisk split imellem krop og ånd. Et split som enhver vesterlænding historisk set er en del af.

Dette split bliver behandlet mere indgående om lidt

Åndedræt og forbindelsen og balancen mellem fagene

- Forbindelsen og balancen mellem fagene er noget organisk og dynamisk og de enkelte fag er afhængige af de andre fags kompetencer for at hvile i helhedsaspektet af brandbjergs faglige ånd

Hvis man lytter efter fagenes komplementaritet i helheden, vil man måske opdage at de enkelte fag, lige som åndedrættets faser, rummer naturlige modvægte til hinanden, så de sammen giver et balanceret billede af området mellem yderpunkterne: ude og inde, forankring og engagement, øjeblikket og den lange kausale proces, det trykke og det ukendte.

Forholdet mellem fagene kan dermed anskues som dele i et dynamisk hele i stedet for parallelle spor i en fagblok i højskolens liv. Med denne anskuelse kan det enkelte fag berige de andre i langt højere grad end det er tilfældet nu.

Men før det kan ske er det nødvendigt at få øje på og anerkende hvad der er de mere almene forskelle fagene imellem. Ikke kun de tydelige ydre forskelligheder i fysiske omgivelser, lærere, elever og faglige gøremål, men nok så meget de indre kvaliteter som fagene er bærere af.

Nu vil jeg som et eksempel lade pentagramfortællingen om Outdoor folde sig mere fuldstændigt ud, men samtidig efterlade de tre andre fag mindre beskrevne i denne rapport:

Grundtvig i kroppen

For at man kan fungere ordentligt og nyde og yde tilfredsstillende i livet, må kroppen, som det fysiske udtryk for personligheden, være velfungerende og være tilgængelig for og sammenhængende med bevidstheden. En af Grundtvigs stærke linier om det gode liv lyder: *“et jævnt og muntert, virksomt liv på jord”* fra salmen af samme navn. For mig rammer det meget præcist, hvad en god udadvendt kropslighed bl.a. består af.

- at være tæt på *jorden* i den betydning, at man ikke har alt sin opmærksomhed lejret i hovedets ideer og planer, men er tilstede med sin opmærksomhed i sin krop og i sine sanser i den fysiske verden
- at gå til livet med en *jævn og munter* indstilling, rummer for mig også kropslig visdom. Det minder mig (igen) om klodshans, som har sin kropslighed, sin umiddelbarhed, sine instinkter intakte i hans tilgang til verden. Han behøver ikke at forstille sig, ved at skulle leve op til alle ideerne om korrekt handlemåde og eksakt viden, men kan være spontan og kropslig
- at være *virksom* synes jeg også har noget konkret fysisk (kropsligt) over sig. Det er svært at forestille sig at være virksom kun i sine tanker eller følelser

Hvis man som menneske hovedsagligt er lejret i sin kropslighed, er man ikke så optaget af ideernes eller følelsernes riger. Man er mest optaget af at føle lyst og behag (og undgå ulyst og ubehag), glæde ved at være til, yngle, spise, drikke, hvile og leve. Og hvis man så tilmed bruger sin fornuft til at leve jævnt og virksomt, dvs uden at have et for stort forbrug og med en hvis disciplin til at producere et overskud som kan bruges når tiderne ikke er så gode, ja så kan man vel leve fint op til denne første linie i Grundtvigs salme om et godt liv. Der er en rimelig ubekymrethed over mennesker der primært lever ud fra de kropslige behov - hvis det ellers er muligt at få dækket disse - og hvis ikke man bliver forstyrret af behovene fra nogle af personlighedens andre områder.

Elske eller strides med Gud

Senere i samme salme beskriver Grundtvig netop sådanne andre behov, hvor han har *“dybe længøler vel bekendt, (der) kun (bliver) fyldestgjort af glans*

fra evigheden". Og så har vi balladen - eller må ty til troen.

Man kan, efter temperament, enten elske Gud og være troende eller strides med Gud og være søgende - eller fravælge Gud og alligevel være troende eller søgende, men nu uden at kalde dét man søger eller elsker for Gud. Så kalder man det fx for videnskab og elsker eller strides med denne forklaringsmodel. Eller man kalder det ateisme og elsker eller strides med denne model, osv. Der er også den tredje mulighed, at man kan forsøge at glemme det hele og vende tilbage til og "nøjes" med kroppens umiddelbare behov igen. Elske (tro), strides (søge) eller glemme (at undlade at forholde sig) evt i en kombination, dækker vel de almindelige tilgange til svære spørgsmål afsat af fx. "længsler om evighed". Spørgsmål som ikke umiddelbart lader sig besvare af den almindelig nede-på-jorden sunde fornuft. For de fleste mennesker vil det vel være en afvejning, et blandingsforhold mellem de tre veje, som mixes i den enkelt situation.

Det kan dog også lade sig gøre at få genuine erkendelser eller erfaringer af hvordan ting (også de mere u håndterbare) hænger sammen. Men som regel må man strides eller tro rigtig længe før disse erfaringer kommer. Men når de kommer, er de nok de allervigtigste at lytte til - hvis man ellers skal være et selvansvarligt menneske.

Tilbage i kroppen

Hvis vi går tilbage til vores udgangs og omdrejningspunkt kroppen, så er det *den* der er vores sjæls/psykes/ånds forankring i den fysiske verden. Det er den som vi *er* i verden med. Kroppen er absolut ikke hele os, en krop uden de sjælelige/psykiske/åndelige elementer - uden bevidsthed - er uinteressant og er i øvrigt helt umuligt at forstille sig, med mindre man er død, i koma eller på anden måde bevidstløs. Det er gennem kroppen at ånden virkeliggøres.

Det kan synes overflødig at nævne, at kroppen skal have en særlig opmærksomhed i et godt liv. Den jo har indbygget mekanismer, der gør at den vedligeholder sig selv. Men sagen er, at den måde vi i Danmark, og i øvrigt i det meste af resten af verden, i dag lever på, for manges vedkommende ikke er særlig sund for kroppen. Vi bevæger os for lidt, vi spiser ikke sundt nok mad og vores kroppe er generelt alt for udsatte for forurenende faktorer fra fødevarer, luft og støj (lydlig og visuel). Den

ubalance som vores jord befinder sig i, med menneskets alt for store udpining af de naturlige resourcer og den blinde ødelæggelse af en forfinet økologisk balance rammer vores kroppe, som lider under livsstilsygdomme og manglende bevæglæde.

Tillige leves mange liv mestendels indendørs hvad der giver for lidt lys og frisk luft. Vores kroppe har brug for bevægelse, frisk luft og dagslys og derudover sund mad, kontakt og hvile.

Outdoor er en god kombination mellem aktiv sjov kropslighed ude i naturen i et fællesskab med andre og det at lære at planlægge og samarbejde om ekspeditioner ud hvor der ikke er radiatorer, kunstigt lys, tag over hovedet, eller noget at købe. Det er virkelig "back to basics" og kroppen og dens bevægmuligheder er helt centrale i ekspeditionerne som kan foregå til fods, i kajak, på ski, mountainbike eller andet. Netop i "back to basics" ligger muligheden for at lade ånden blive nærværende i kroppen og dens fysiske virkelighed uden noget forstyrrende mellemlid.

DE FIRE FAG

- som grundfarver i Brandbjergs flyvende tæppe

Hvis man ser det sådan at hvert fags kvaliteter er repræsenteret af en garnfarve: rød, gul, grøn, blå fx, kan man sige, at den vævning det enkelte fag udgør, indeholder alle fire farver, men at blandingsforholdet er forskelligt på de enkelte fag. Og da hvert nyt hold med deres lærer laver deres egne unikke mønstre i tæppet, kommer det hver gang til at fremstå friskt og særligt. Når semestret er færdigt er tæppet færdigvævet og man kan se det endelige mønster træde frem sammen med det præcise blandingsforhold mellem de enkelte grundfarver - plus en masse flere, der også er repræsenteret i tæppet.

- Mere af den blå farve (Outdoor) er mere krop, mere udeliv, mere oplevelse af at være sammen på vej i det ultimative fysiske rum: naturen. Under himlen, gennem vand og sne, hen over jorden. Den basale fysiske kropslige tilstedeværelse i verden i det basale fysiske rum, naturen
- Mere af den røde farve (Soundhouse) er mere lytten efter de umiddelbare udtryk. Og et mod til at udtrykke dem i en kreativ samskabelse der opstår og overstås i nuet. Musiksprogets

grundelementer er universelle elementer af rytme, melodi og harmonisk samklang

- Mere af den gule farve (Kompass) er mere bevidsthed om en selv i gruppen og dermed mere bevidsthed i gruppen. Andre kan ikke vide hvad der foregår indeni den enkelte, så dennes psykiske/sjælelige materiale kan kun blive en resource for gruppen, når den enkelte opfatter det i sig selv for derefter at dele det med de andre
- Mere af den grønne farve (Eventlab) er mere fokus på at lede de vigtige processer der støtter den nødvendige eller bare vigtige forandring. Det er ledelse med hjertet. Ledelse der peger i den rigtige retning. Det er at tage ansvar for at sætte fokus på og lede den forandring, der gavner helheden

Som nævnt er der ikke et af fagene der har monopol på nogen af kvaliteterne. Det er nærmere sådan at denne leg putter nogle kvaliteter som er universelle ind i et kunstigt fagskel.

Men det, at de enkelte fagmiljøer i særlig grad vægter et af pentagramelementerne lægger op til, at man kan se hinandens fagområder som komplementære og derfra berige hinanden med sine særlige forcer.

Højskolen har, efter min overbevisning, altid har haft som en grundopgave at anvise en praktisk adgang til "det gode liv". Der er selvfølgelig rigtig mange personlige udgaver af det gode liv og den enkelte højskole kan ikke anvise dem alle - eller nogen overhovedet i detaljer. Men enhver højskole har, igen efter min overbevisning, pligt til, på en eller anden måde, at give seriøse bud på hvordan man som elev, og i øvrigt lærer/personale, kan komme i nærheden af en fornuftig rammesætning om et godt liv.

Det er klart at der er tidspunkter hvor højskolen og dens forpligtende fællesskab kræver mere af et af elementerne og andre tidspunkter hvor et andet element er i fokus. Men jeg mener at alle fire (fem) elementer skal være repræsenteret i én eller anden grad, for at en elev på Brandbjerg, eller et menneske et andet sted, kan siges at leve fuldt ud.

Hermed afrundes uddraget fra *Brandbjerg og Pentagrammet* og jeg fortsætter med fjerde del *Fremtidslaboratorium Højskole* som der ligeledes gives et fyldigt uddrag af:

Fremtidslaboratorium Højskole

Jeg vil i denne del lade Otto Scharmers U-Teori stå som inspirationskilde til forståelsen af, hvad et højskoleophold måske allerede er og gør og ikke mindst hvad det i fremtiden mere bevidst kan være og bruges til. At bruge Teori U som en anskuelsesvinkel på højskoleopholdet giver højskolen to opgaver som den allerede i grunden har:

Den ene er at svare på den identitets- og berettigelseskrise, som den danske højskole i nogen eller stor grad, alt efter standpunkt, har befundet sig i i mange år (minimum alle 20 år hvor jeg har været aktiv højskolelærer). Den anden opgave er det åbenlyse behov som vores fælles verden har, for at unge mennesker bliver (ud)dannede til at kunne varetage en selvledelse og et lederskab i fremtiden, der vil kunne tage hånd om helhedens (menneskehedens og biosfærens) interesser.

Som svar på de to opgaver mener jeg, at det er vigtigt at vi lytter til at højskolen endnu ikke har fundet en virkelig stærk identitet i det postindustrielle samfund. Vi er fx ikke den yngleplads for banebrydende udvikling til tiden som vi kunne og måske burde være - set i lyset af højskolens rødder. Hermed mener jeg ikke at højskolen skal være et elitært projekt hvor kun de med de bedste ideer og den stærkeste skabertrang skal være. Det handler mere om at et højskoleopholds form og indhold skal ramme det sted i eleven som er mødepunktet mellem følelsen af en autentisk personlig kerne og samfundets dybeste og sandeste behov for varetagelse af funktioner og løsning af nutidens og fremtidens problemer. Vi skal gøre eleverne, og faktisk også højskolerne, mere interesserede i samfundet. Ikke i det samfund som ledes af tankesæt og metoder som er skabt af en forældet tænkning. For det er svært at være meget begejstret over friskheden i den måde vi uddanner og leder landet på i disse år. Der er brug for markant anderledes

tænkning hvis vi skal møde fremtidens behov for en ordentlig sammenhængende verden med plads til og respekt for forskellighed og varetagelse af helhedens interesser. Det er netop denne mere visionære del af det politiske der er næsten totalt fraværende i ledelsen af Danmark og det er netop denne opgave som en ung højskoleelev i 2015 med de rette procesværktøjer måske kan være med til at løfte. Den unge har brug for at engagere sig de steder der har betydning for hende selv og hvor hendes visionskraft bliver taget alvorligt og samfundet har brug for at den unge skaber visioner og engagerer sig i at få dem ført ud i livet. Resignationen i forhold til de store og svære fremtidsscenerier og deres nødvendige løsningsprocesser er i den modne generation, at de ikke kan se det nye der skal til for bare vanetænkning vedrørende forandringsmulighederne. Resignationen i de unge kommer af, at de skal overtage en tænkning som er gammeldags for at blive anerkendt på ledelsesniveau. Måske skal højskolen være det sted hvor helt andre samfundsmodeller og løsningsforslag bliver udklækket i et møde i højskolemiljøet hvor særligt progressive og åbne organisationer, firmaer og ledere inviteres ind som sparringspartnere. Højskolerne har rammen til at kunne tænke nyt. Eleverne har alderen og en søgen efter det rigtige i livet. De har endnu ikke valgt hylde og kan derfor i særlig grad lytte til hvad fremtiden har brug for - hos dem selv og hos de større fællesskaber - helt ud i det ultimative fællesskab menneskeheden, eller alt levende om man vil.

Der er selvfølgelig mange andre steder end højskolen hvorfra man idag kommer med de nyeste og mest banebrydende ideer og løsninger på sociale og andre miljømæssige problematikker. Men hvor har man egentlig så gode muligheder for at gå i tænkeboks og komme op med helt anderledes og nye tiltag og samtidig prøve ideerne af eksistentielt, på sig selv og i mindre grupper, i et beskyttet men dog substantielt lille samfund som på højskolen? Vi har friheden til at formulere indholdet i den oplysning og dannelse, som vi som højskoler er forpligtede til at leve op til.

Som højskoler har vi en særlig forpligtigelse til at varetage at give rum til tidens allervigtigste strømninger. Selvfølgelig i en form der kan kalde sig højskole med kostskolesamvær og frihed i læseplanen, med dannelse og livsoplysning som fundament.

Men det er vigtigt at vi ikke sidder fast i det vi allerede er og ved, men

formår at lytte til fremtidens behov. Som jeg tidligere i del et og to i bogen har peget på, mener jeg at fremtiden mest af alt har brug for at vi finder samhørigheden med hinanden. Også med dem vi ikke er enige med eller ser ens ud med eller taler samme sprog som. Der er brug for kontakt til universelle kvaliteter ved at være menneske og de kvaliteter kan vi ikke helt undgå at komme i kontakt med gennem højskolens geniale læringsrum og samværsform. Men der kan gøres mere for at (ud)danne eleverne til at kunne arbejde mere præcist med den samhørighed og den kreativitet og den selvstændige forankring som det (for mig) er tydeligt at fremtiden vil have den største brug for at mange mennesker kan udfolde og at vores kommende ledere mestrer.

Det her handler ikke om at der er elever (kunder) i, at højskolerne forholder sig til fremtiden. Det er jeg nu i øvrigt ret sikker på at der er. Men det handler om at bare føles så fuldstændigt rigtigt i det dybeste sted inde i mig. Det sted jeg med inspiration fra Otto Scharmers U-teori vil kalde for min indre kilde.

Teori U

U-teorien bygger bl.a. andet på den ide at vores verden, både globalt og lokalt, nu og i fremtiden, møder en stigende mængde udfordringer der ikke kan løses med de handlingsmåder og tankesæt der har præget tiden indtil nu. Med Einsteins ord kan vi ikke løse vores problemer med den samme tankegang, som vi brugte til at skabe dem. Der er brug for, at noget nyt kan få plads.

Et hovedtræk i modellen er, at de forandringer man søger, skal være båret af så stor en grad af meningsfuldhed som muligt. Man skal altså søge at undgå at lave ændringer for at kunne fortsætte noget som *engang* var meningsfyldt. Men i stedet lade sig lede af det som lige nu giver mest mening. Lige så indlysende dette er, lige så vanskeligt kan det være at slippe et *mindset* der har været så vigtigt i en tidligere periode af en persons, en organisations eller en nations liv. Et godt eksempel er Danmarks folkeskole, som får rigtig hårde ord med på vejen af Steen Hildebrandt, prof. i ledelse ved Handelshøjskolen og Per Fibæk Lauersen, prof. i pædagogik og uddannelse ved DPU i deres bog "Klokken ringer ud." (Hildebrandt og Fibæk, Gyldendal 2009). De to herrer mener, at folkeskolen har en struktur og nogle læringsformer der

er håbløst gammeldags, da de stammer fra et tidspunkt hvor samfundet var et industrisamfund. De går så langt som til at kalde folkeskolen for en fabriksskole, en skole der uddanner til at man kan arbejde på fabrik og som derfor er struktureret og indrette som en sådan og viser det bl.a. ved at pege på den meget ukreative og stive måde klasser og fag er delt op på. De opruller en række pointer ved deres diagnose (diagnose jvnf. at folkeskolen er gammel og syg):

- De mange intelligenser, og de deraf mange læringsstile har endnu ikke slået bredt igennem i skolen
- Man er fortsat fikseret på at læring sker primært gennem hovedet. De kloge hænder, den vidende krop og det vise hjerte har dårlige kår
- Kreativiteten har alt for trange kår
- Man har med de mange målinger og sammenligninger af elevernes kundskaber (fx. PISA) gjort det målbare vigtigt - i stedet for målrettet at arbejde på at gøre det vigtige målbart
- Der mangler anerkendelse af den enkeltes særlige potentialer - det som den enkelte bedst kan bidrage med til fællesskabet. Især når disse afviger fra normen og læseplanen
- Man arbejder ud fra den grundlæggende antagelse, at børn *ikke* har lyst til det de skal lære, hvorfor skolen på en del punkter ligner et fængsel, eller en fabrik

En forandringstænkning der tager højde for at fremtiden har brug for noget andet end fortiden og nutiden er Teori U. Otto Scharmer har, under skabelsen af teorien, ved at iagttage organisationer og enkeltpersoner, fundet ud af at den mest effektive handlen til forandring ofte har sine impulser fra noget han har døbt *den indre kilde* eller bare *kilden*. Man kan i en forandringsproces, ifølge Scharmer, holde sit fokus på enten:

- *produktet* - det der skal komme ud af forandringen
- *processen* - den måde man laver forandringen på, eller
- *kilden* - det sted hvorfra vi tager vores dybeste beslutninger (om forandringer, produkter, processer)

Et større antal personer i hans undersøgelser, har kunnet berette at impulserne til deres bedste og mest effektive handlinger er sket fra et sådan sted, som kunne kaldes en indre kilde. Problemet er bare, at der næsten ikke er nogen der ved hvordan de *bevidst* skal stille sig i kontakt til denne kilde. Det er ligesom bare pludselig kommet af sig selv. Som ofte når kunstnere arbejder kreativt. Men ligesom man kan sætte befordrende rammer op for kreativ udfoldelse kan man lave procesrammer for generering af visioner og forandringsstrategier. Scharmer har forsket i hvorledes personer, der har modtaget de mest konstruktive impulser indefra, har været stillet. I forhold til det der skulle ændres, i forhold til de personer der var berørt af ændringerne og i forhold til sig selv.

Teori U adskiller sig grundlægende fra gængs forandrings- og ledelsesteori ved, at det ikke er estimerede fremtidsstrategier der er det vigtigste, men derimod hvad man synes er *rigtigst* og mest *meningsfuldt* (kildens direkte udtryk).

I stedet for at lære af fortidens erfaringer (den gængse læringskilde) opfordrer U-teorien til at man forsøger at *lære af fremtiden* som man fornemmer, den er på vej. Her handler det ikke om at være clairvoiant eller på nogen anden måde synsk, men simpelthen om at give fokus til det der er på vej til at blive helt tydeligt, istedet for at vente til at tingene mere helt har manifesteret sig og man ikke længere rigtig kan påvirke dem. Man lytter til den ankommende fremtid i stedet for at have opmærksomheden på reproduktion af tankesæt og metoder der har virket før - det som man kalder *best practice*. Der er selvfølgelig mange ting der stadig skal fungere fremover som de bedst fungerer idag, men der er mange andre tilsyneladende uløselige problematikker der kræver at man søger løsningerne på en anderledes måde.

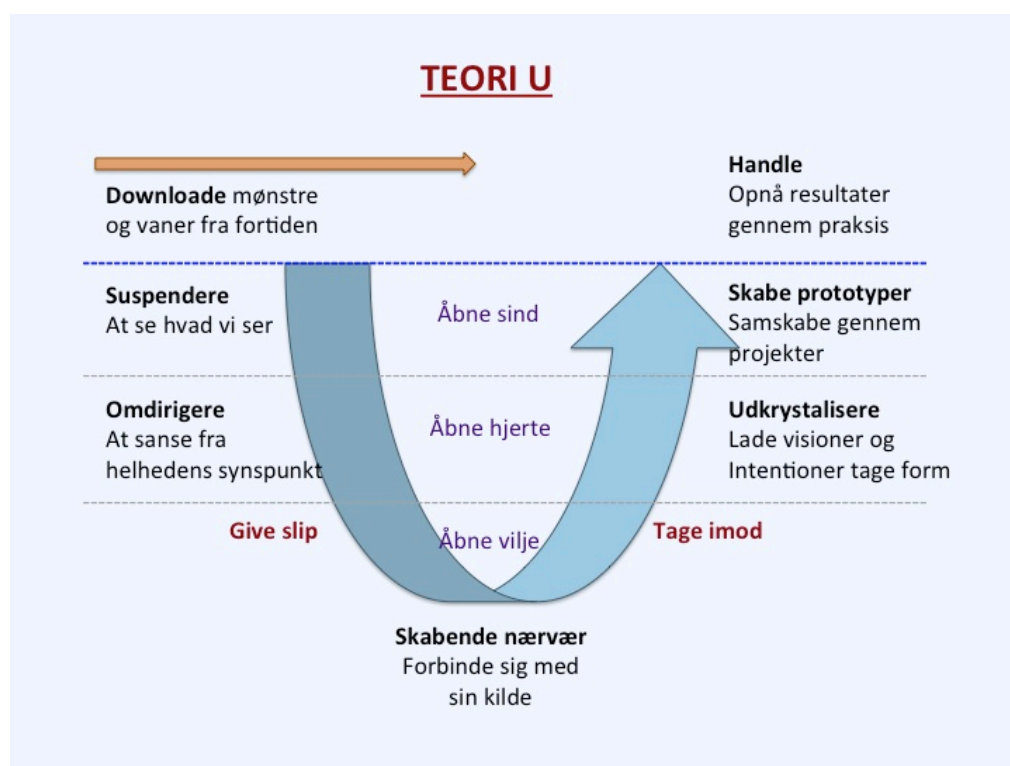
For at kunne holde sit fokus på den ankommende fremtid, er det nødvendigt at man er i stand til at holde op med at gøre som man plejer. At fortsætte det sædvanlige tankesæt kalder Scharmer at *downloade* - at man tager en mental retning der har vist sig effektiv tidligere.

For at stoppe den automatiske downloading-proces, gennemføres der i Teori-U en bevægelse gennem nogle faser, som hver især kan hjælpe med at lade det nye komme til. Overordnet set har modellen tre faser:

1. En iagttagelsesfase hvor det med et åbent sind gælder om at observere hvordan man plejer at gøre - så grundigt som overhovedet muligt
2. En tilbagetrækningsfase hvor man finder det dybest mulige sted i sig selv, det som Scharmer kalder kilden. I denne fase kan visionære anelser komme til, hvis man lytter til fremtiden herfra, fordi man mentalt holder sig fri, åben og i ro
3. En handlingsfase hvor den nye viden bliver omsat til konstruktiv forandring.

Man foretager i U'et et sving væk fra den vej man normalt skaber forandringer langs. Oftest sker forandringer på baggrund af hvordan det tidligere har været og hvordan det er nu. Scharmer lægger op til at man inviterer noget virkeligt nyt ind med åbent sind, hjerte og vilje, nemlig fremtiden som den er ved at vise sig.

Bevægelsen væk fra den sædvanlige forandringsvej, hvor man downloader en stor del af fortidens successer, metoder og tankemønstre, ned til et inspirativt personligt dybdested (kilden) og tilbage til handlinger og resultater, viser Scharmer som et stort U (se illustration), deraf navnet Teori U.



Illustratin - frit efter Otto Scharmer.

Hvis vi kigger nærmere på illustrationen, kan vi starte med den brune pil. Det er den almindelige forandringsvej, hvor man i høj grad downloader fortidens succeser, metoder og tankemønstre, for at kunne handle og opnå resultater via en fornyet praksis.

Det som Teori inviterer til, er en opdagelsesrejse væk fra det velkendte og ned i bunden af det ukendte i U'et (ind i den *nærværende skabende kilde*) og op igen med ny vital inspiration fra dette mest centrale, åbne og ufastlåste sted i personligheden.

De enkelte faser i processen

For at kunne komme i kontakt med virkelig nytænkning må man ifølge Scharmer starte med at holde op med at downloade (stop downloading). Det gør man ved først at iagttage og *suspendere* den sædvanlige måde at handle og forandre på.

Suspendere

Ved at træde et skridt tilbage med åbent sind og iagttage hvordan man allerede gør, gives der en mulighed for på et dybere plan at slippe

(suspendere) vanerne. Det er i denne fase vigtigt ikke at *dømme* hvad der rigtigt eller forkert i det man gør, men at sørge for at få øje på så mange perspektiver som overhovedet muligt i sin normale ageren. Man er startet på at lære sig selv at kende. Man er gået fra kun at være deltager til også at være en vidende iagtager.

Omdirigere

På det næste fordybelsestrin åbner man sig for de andre stemmer, der kan være i forandringsprocessen. Man forsøger med åbent hjerte at indrage alle de mennesker og positioner der kunne have en andel i det man vil forandre, eller som bare har en mening om det. Man omdirigerer fra ens egen synsmåde til forsøgsvis at indtage helhedens synsmåde. Det er her vigtigt at undgå sin tendens til at være *kynisk* og udelade ting som man synes er besværlige, eller som bare ikke lige passer ind i ens egen plan. Her lærer man sig selv at kende i et bredere, mere omfattende aspekt.

Skabende Nærvær

I denne fase i bunden af U'et forsøger man at stille sig fuldstændigt mentalt åben. Man slipper *ideerne* om hvem man er og "nøjes" med blot at være vågent tilstede i kontakt med det dybeste lag af væren man kender til, for at ny inspirationen ikke skal støde på ens fordomme og vaner. Man kan ikke bruge sin vilje her, men må stille sig komplet åben for det der kommer.

Erfaringer fra folk der har brugt U-teori meget siger, at det er en god ide at være i enkle omgivelser væk fra det sædvanlige liv med dets mange referencer til ens vaner i denne fase. Nogle dage i et sommerhus, et telt på fjeldet eller ved havet, eller noget andet hvor den ydre enkelthed fordrer at den indre kilde og visionskraft udfolder sig, er gode rammer. Man har her også sluppet viljen til hvad man skal med forandringerne, for at noget mere helhedsorienteret kan komme til. Man kan ikke tænke sig frem til en helhed. Man bliver nødt til at stille sig åben for den.

Man kan i denne fase have et overordnet spørgsmål med sig, fx: hvad er den dybeste sandhed for mig i denne forandring? Eller, hvad er det allervigtigste for min organisation? Eller, hvad er nationens allerdybeste behov? - hvis det nu er dens behov man har sat sig for at komme med løsningsforeslg til.

I denne fase er det i følge Scharmer *frygten* som man må undgå at blive fanget af. Frygten for at fejle. Frygten for ikke at gøre det rigtige. Frygten for at man i virkeligheden ikke har noget at komme med - når man er holdt op med at downloade.

Udkrystalisere

Formår man at holde sig åben dybt eller længe nok, kommer der i bunden af U'et, i det *skabende nærvær*s fase, noget til en. Dette noget tager man med videre op i højre side af U'et. Konkretiseringssiden. Det man har fået i mødet med sin kilde kan have afsat en overskrift, nogle ideer, en vision eller andet. I udkrystaliseringsfasen arbejder man med at konkretisere disse indfald til mere brugbare koncepter, uden dog at lægge sig alt for fast endnu. Man holder stadig hjerte og sind åbent og forsøger at lade ting og indfald komme til som kan udvikle ideerne yderligere. Det ligner andre visionsprocesser her men på grund af forarbejdet kommer visionerne fra et dybere og mere frit sted.

Skabe prototyper

Det sidste skridt inden man implementerer forandringen i fuldt format er at man, for at være effektiv, må skabe prototyper. Det er vigtigt at turde prøve ideerne af i virkelige situationer men i mindre skala end den endelige implementering. Man skal have åbenheden og modet til at lytte til responsen fra omgivelserne; om det man har fundet ud af faktisk er brugbart, om det måske skal justeres lidt, eller meget, før det kan blive rigtigt effektivt, eller om det måske er en nitte. Springer man denne fase over kan for mange mennesker komme til at bruge for meget energi på gode ideer, der bare ikke er færdige nok til implementering i fuld skala endnu, eller som bare ikke har den rigtige timing.

Højskoleopholdet som en U-proces

Eleverne gennemgår allerede som det er nu en slags U-proces, uden at dette begreb dog bliver brugt om deres forløb. Det er en sund tendens, at højskolen på den måde støtter en innovativ eksistentiel proces for eleven. Men det er også klart at den innovative og den meningskabende kraft kan styrkes ved at processen bliver tydeliggjort mere. Fx ved at den bliver ført i retning af at få svar på centrale samfundsrelevante spørgsmål og problemstillinger. Og her skal det ikke være de spørgsmål, som de styrende i samfundet idag mener er de mest centrale, men præcis

dem som eleverne selv mener er de mest centrale samfundsrelevante spørgsmål. Det man plejer at forvente med den slags spørgsmål er jo, at spørgsmålene kommer uderfra og at man i en eller anden grad forventes at kunne svare - om ikke med det samme så efter lidt debat. Men det skal forstås, at det er så svære spørgsmål så svarene skal have meget mere tid for at tage form, at processen hen imod at finde disse svar skal have mere anerkendelse og en mere åben kreativ form. En form hvor man ikke regner svarene ud, men hvor man lader dem komme inde fra et dybere niveau af fornemmelse for helhed og dermed bedre kan knytte an til den helhed som spørgsmålene berører.

I det nuværende højskoleforløb gennemgår eleverne som sagt allerede en slags U-proces:

Eleven ankommer til højskolen, som til en laboratoriesituation, hvor han er klar over det er et midlertidigt ophold. Han gennemgår en række udviklingsprocesser hvorigennem han lærer sig selv bedre at kende. På centrale tidspunkter får han indefra nye ideer om/til sit liv. Han prøver dem måske af på forskellig måde og er klar til at forsøge at implementere dem, når han kommer ud. Enten vender han hjem til det samme miljø som han kom fra efter opholdet, og skal dér implementere prototypen på en fornyet livsform, eller han skal ud og implementere en livsforms-prototype i et helt nyt miljø.

Højskoleopholdet set i lyset af de formelle U-proces faser

(Suspendere)

Der er en del fokus på hvad og hvor man kommer fra i starten af sit ophold. Skiftet til at gå på højskole er ofte et af de største, måske det største, miljømæssige skift som eleven nogen sinde har været ude for. Man er som regel uden nogen gamle venner eller familie på højskolen. Det giver et vældigt fokus på alt det nye som skal læres og findes ud af, men det giver også et skarpt blik på det miljø derhjemme, som man nu kan se på med mere åbent sind via afstanden til det.

(Omdirigere)

Eleven møder i løbet af sit ophold mange andre meninger om hvem man er end man er vant til. Disse mange nye spejlinger af hvem man er

nuancerer og breder selvforståelsen ud og man åbner sig for fælleskabets påvirkning og tryghedsskabende funktion.

(Skabende nærvær)

Eleven står efter at have fået højskolens form og stemning ind under huden ofte i et stort tillidsforhold til skolen og tør derfor ofte åbne til et dybere niveau af ægthed og umiddelbarhed i sig selv end han måske før har prøvet i en større gruppe. Der er også på de fleste højskoler en stemning af eksperimentarium der gør, at man kan lade være med at gå så højt op i om man fremtræder korrekt. Det giver plads til at nye tanker om hvem man er og hvad man kan, kan spire frem, uden at de behøver at være særligt faste, men måske netop mere være som anelser og impulser.

(Udkrystalisere)

Eleven samler nye erfaringer sammen fra de mere åbne og modtagelige situationer fra opholdet og holder dem som en særlig vigtig nyerhvervet viden, som han dog måske ikke endnu ved hvad skal bruge til. Han deler dem måske med nogle få højskolekamerater som han har tillid til og finder langsomt en måde, som han tror han kan implementere dem på mere varigt i hans liv.

(Prototyper)

Først prøves de nye indsigter af i den beskyttede situation inden for højskolen og man bruger højskolens lille samfund som en prøveklud for, om man senere kan gøre det samme ude i det større samfund. Man lytter til feedbacket fra kammerater og lærere og prøver måske igen sin "prototype" i en justeret udgave.

Temaer i denne naturlige U-proces kan være så forskellige ting som:

- At vise andre en mere skjult side af sig selv
- At stå ved en karaktermæssig vanskelighed offentligt
- At vise kærlighed til en man er lun på
- At stå ved nogle bestemte kreative udtryk
- At stå ved nogle sider ved sig selv som ikke er normen i gruppen
- At spinge ud som homoseksuel, sanger, poet eller taler
- At vise andre at man også kan være vred, glad, trist eller begejstret

- At bede om hjælp
- At tage ansvar

Der gives under et højskoleophold, qua form og indhold, en unik chance for at afprøve alternative måder til at forstå eller se sin tilværelse på.

På det personlige plan kan valg, veje og vaner som man lever tages op til overvejelse og nye ideer prøves af. På det sociale plan kan det gruppefællesskab som kostskoleformen fordrer, give indsigter i hvad der er brug for hos den enkelte, for at en gruppe kan fungere og give fællesskabsoplevelser ud over hvad der er muligt, hvis man er alene eller sammen med nogen få udvalgte.

I forhold til det samfund som er rammen omkring både ens egen livsførelse og gruppefællesskabet, kan højskoleopholdet give unikke muligheder for nytænkning ved at samfundsforhold bliver gjort personligt relevante.

U-processen er en ny måde at se på højskoleopholdet på. Et forslag til at se opholdet som en slags selvudviklingsproces der står i den konstruktive samfundsudviklings tjeneste.

Det er vigtigt, at de forandringer man foretager sig er meningsgivende. Netop ved at lytte til så frit og dybt et sted som muligt, kan de ideer der spirer frem rumme mening og indre sammenhæng. Det er det meningsfulde der er i højskoleelevernes søgelys. De er ikke taget på højskole for at gennemføre en sur men nødvendig uddannelse, eller et ditto job. Netop det meningsfulde er det centrale mødested mellem højskolen og Teori U. Man er på højskolen nødt til at finde mening, ellers vil man ikke gå der og i Teori U er det kun fra det mest meningsskabende sted man lytter og skaber forandringer.

Det er væsentligt at vi i de problemer og de kriser som vi står over for personligt såvel som i organisationer, nationer og det globale samfund vi indgår i, kan få øje på potentialerne i en udvikling i stedet for at forsøge at holde en gammel kurs som tidligere har virket, mens vi samtidig forsøger at holde en række aspekter ved nutiden væk.

Jeg vil citere Steen Hildebrandt fra en artikel i Århus affairs (www.aarhusaffairs.dk). Han mener heri at "...vi ikke får øje på

mulighederne i krisen, da systemer hænger fast i tænkninger eller paradigmer, hvor løsninger kun handler om økonomisk vækst og en krigsretorik. Vækst og konkurrence er løsningen på alt og ingen stiller spørgsmål ved denne antagelse" Hildebrandt kommenterer et forslag om at børn skal have engelsk fra første klasse, for at kunne konkurrere med kineserne med: "..måske skulle vi *samarbejde* med kineserne i stedet?" Han fortsætter artiklen med at indsætte et andet og mere tidssvarende begreb end vækst og konkurrence som overskrift for vores forandringsprocesser: ".. en erstatning for vækstparadigmet kunne være et mere helhedsorienteret begreb som *bæredygtighed*. Bæredygtighed på både et personligt og samfundsmæssigt plan."

Jeg forestiller mig at man fra starten af et højskoleophold lærer om selve U-teorien og prøver nogle enkle forløb af hvor der er mindre på spil. Man laver forandringer på mindre problematikker som dog bør have personlig relevans. Langsomt kan man indgå i større og større forandringsprocesser. En overskrift for disse forandringsprocesser kan meget vel være "Den nye folkelige dannelse"

Den nye folkelige dannelse skal bestå af dyder som kan hjælpe med at skabe de nødvendige forandringer i skalaen person - menneskehed. Det er både velkendte emner og noget som vil komme frem når man begynder sammen at lytte efter hvad behovet er og derefter udkrystalisere og producere prototyper.

Relevante fag og emner

Der er mange nuværende eller velkendte fag/emner, som kan være relevante i en U-proces i højskolesammenhæng:

- Eleverne skal lære at iagttage deres virkelighed og stå ved den uden at dømme den (suspendere).
 - Det kan ske gennem livsfortællinger, fortælle teknik, journalistisk neutralitet, poesi
 - På et kropsligt plan kan det være gennem massage, dans, drama
 - På et kreativt plan musik og kunst

- Derudover har historie og idehistorie en vigtig plads i forhold til at forstå hvem man er

- Eleverne skal lære at holde sig åbne for de andre og deres syn på helheden (omdirigere) gennem sokratisk dialog, konflikthåndtering, ikke-voldelig kommunikation, empatisk træning og livsforståelse.

- Eleverne skal lære meditative teknikker og kreative åbne former såsom musikalsk skabelse uden censur (skabende nærvær)

- Eleverne skal lære almindelig procesledelse, forskellige kreative udtryksformer der kan stimulere præciseringen af deres visioner og samarbejdsformer der stimulere udkrystallisering (udkrystalisere)

- Eleverne skal lære effektivitet i udførelse. Her er et praktisk og logistisk håndlag vigtigt. Deadlines, aftaler, produktion af modeller, samarbejde (skabe prototyper)

Jeg glæder mig til at arbejde mig mere ind i dette spændende område, som indtil videre for mig har en mere teoretisk karakter. Det er helt klart et område hvor jeg er begynder og hvor jeg skal samle mere erfaring fra felten.

Fra mit begyndersted i U-teori står det dog klart for mig, at hvis eleverne får en model som denne til at forstå deres højskoleophold med, måske først præsenteret et stykke inde i forløbet, kan det skabe en stærkere struktur i deres ophold. For mange elever kan højskolen ind imellem virke kaotisk på trods af skemaerne og det forpligtende fælleskab, pga. alt det man skal og kan - samtidig med at den selvfølgelig rummer alle de velkendte højskolekvaliteter. Men med Teori U som en gennemgående teoretisk bevægelse kunne højskoleopholdende vokse i indre sammenhæng og ydre relevans og måske efterfølgende sætte endnu større konstruktive aftryk på det omgivende samfund end tilfældet er idag.

Litteraturliste

Bertelsen, Jes: *Samlede værker*

Farhi, Donna: *The breathing book*
St. Martin's Griffin, 1996

Grønkjær, Preben: *C.G. Jungs analytiske psykologi - en introduktion*
Gyldendal, 1998

Hildebrandt, Steen og Fibæk Laursen, Per: *Når klokken ringer ud - opgør med industrisamfundets skole*. Gyldendal Business, 2009

Hildebrandt, Steen og Stubberub, Michael: *Bæredygtig ledelse - ledelse med hjertet*. Gyldendal, 2010

Hildebrandt, Steen m. fl. : *Introduktion til Teori U*
Gyldendal, 2012

Jacobi, Jolande: *C.G. Jungs psykologi*
Gyldendal, 1963

Jensen, Helle: *Nærvær og empati i skolen*
Akademisk forlag, 2014

Jensen, Helle m. fl. : *Empati - det der holder verden sammen*
Rosinante, 2012

Juul, Jesper og Jensen, Helle: *Pædagogisk relationskompetence - fra lydighed til ansvarlighed*. Akademisk Forlag, 2002

Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi*
Hans Reitzel, 1999

Wilber, Ken: *Gud, Livet, Universet og alt muligt andet*
Borgens Forlag, 1998